АЛЛА КРАСАВЦЕВА

ДЕТИ 2+

НЕ СТИРАТЬ | РУЧНАЯ ГЛАЖКА | ГЕРМЕТИЧНАЯ УПАКОВКА

@alkagolikova

НЕ КАНТОВАТЬ | ДЕЛИКАТНОЕ ОБРАЩЕНИЕ | БЕРЕЧЬ ОТ НЕПРИЯТНОСТЕЙ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

МАМИНЫ РЕЦЕПТЫ В ПОДАРОК

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Книга представляет собой навигацию по важным и злободневным темам не только растущего ребенка, но и растущего рядом с ним каждый день взрослого. Отношение между физическими, психологическими, нейро-психическими, интеллектуальными и эмоциональными качествами-свойствами каждого малыша, будущего взрослого, рождает определенный конституционный тип. Автор предлагает основные подсказки в определении и дальнейшем понимании конституции своего ребенка, делится краткими, но смыслоемкими шпаргалками и здоровыми привычками, рецептами, через лирические отступления и зарисовки из собственной жизни с присутствующим в каждой фразе добрым юмором и самоиронией размышляет вслух о таких понятиях, как Любовь, Вера, Счастье… Выводом в конце книги «Счастье есть» автор освещает путь каждой мамы и папы в «командной игре» – родительстве и воспитании себя. Кратко резюмируя, книга-инструкция – это веселая и добрая зарисовка из жизни работающей мамы и работающей мамой, с важными и полезными советами профессионала, здоровыми привычками и рецептами на каждый день.

- Алла Красавцева
  -
  -
  - Мысли вслух. Вместо Предисловия
  - Если звезды зажигают – значит – это кому-нибудь нужно
  - Две души в одном теле
  - СПАсибо, мама!
  - Азбука ЗДРАВОмыслящей мамы
  - Огонь, Вода и Медные трубы
  - Живая вода
  - У природы нет плохой погоды
  - Плыть по течению
  - Сонное Царство
  - Движение – жизнь
  - Мышите не мышите
  - Будь здоров!
  - «Ой, болит живот!»
  - Микроб ничто, почва – все
  - Зубная фея

- Тянуть рязину
- Бабушка рядышком с дедушкой
- И все-таки она вертится! Позвольте я сойду
- Только раз в году
- Хлеб да каша – радость наша
- Так ли страшен ЖИР, как его малюют
- Первые шаги
- Сначала нянька – потом лялька
- Мамина папина
- Папа может, папа может все, что угодно…
- Это вам не детский садик!
- Место под солнцем, или «Из малого вырастает великое»
- Мелкие моторики
- Чем бы дитя не тешилось, лишь бы не плакало
- Крик души или крик МАМАнта
- Психотерапия по-русски
- «Волшебные» слова
- Счастье – это когда тебя понимают…
- Полезные изобретения детства, или мамины радости
- Я не ищу, я нахожу
- На небесах среди Ангелов: «Вам послушного или воспитанного?»
- Каждый ребенок – художник
- На дне
- Крылатые качели
- Право на одиночество
- Физкульт-привет!
- Море-море – мир бездонный…
- Чистый белый лист
- Время делу, а потехе – час
- Правила НЕдорожного движения
- Лирическое отступление. Печалька
- «Смотри, утонешь – домой не приходи!»
- Преступление и наказание
- Научи плохому
- Занимательная математика: Формула ссоры
- Подросток, или Чайка Ливингстон
- Краткая математика отношений
- Счастье есть
- Иллюстрации

Алла Красавцева
Дети 2+. Инструкция по применению

© Красавцева, А., 2018
© ООО «Издательство АСТ»

* * *

«Мамы всякие нужны, мамы разные важны». Это аксиома. Еще одна аксиома – «мама плохому не научит». Это все знают с детства. Но мало кто вырастает осознанным адептом здорового образа жизни – потому что так приучила мама. Обычно мы встаем на путь оздоровления, когда начинают тикать часики обратного хода, или когда организм сигналит, что время его бестолкового использования истекло.

Какой великий подарок небес – родиться у мамы, уже постигшей науку о здоровье. Нет, не мамы-доктора, докучающей постоянно своему чаду научными выкладками про «полезно» и «вредно», а мамы-волшебницы, умеющей превратить ежедневную оздоровительную рутину в увлекательную игру. Вот такая мама решила помочь таким же любящим своих деток мамам и создать для них интереснейшее подспорье в виде этой книги.

Учить легче всего, когда продолжаешь учиться сам. Усваивать истины проще, когда о них говорят доступным языком. Книга Аллы Красавцевой – инструмент не только для начинающих мам. В нее можно заглядывать, как в энциклопедический словарь, и искушенным поклонникам спа, и консервативным медикам. Как волшебный ларец – опусти в него руку, и непременно вытащишь хоть маленькое, но сокровище.

Эклектичный и слегка ироничный стиль автора подстегивает любопытство даже скептиков: что там

еще откроется на следующих страницах? Книгу можно открывать – как библию для гадания– на любой странице, от этого суть повествования не теряется.

Не стоит искать подтверждений и доказательности. В сегодняшнем мире противоречивых открытий и гипотез каждый метод работает во благо, если в него поверить. Главный критерий достоверности– живой человеческий опыт. А опыт у Аллы Красавцевой есть: и профессиональный, и личный – опыт построения здорового бизнеса и воспитания здоровых детишек. И хочется пожелать всем читателям воспринять его легко и ненавязчиво, так, как и было задумано автором.

Елена Богачева,

Президент Международного Совета Спа и Веллнесс, Веллнесс-эксперт, психолог, мама троих детей.

Всем детям и родителям, которые были детьми. Вы самая большая и интересная книга о любви, которую я всю жизнь читаю и пишу вместе с вами…

С любовью, Автор.

Ко всему сегодня, что сложнее велосипеда, в обязательном порядке прилагается инструкция по применению. Чтобы вещь или прибор работали долго и исправно, регулярно необходимо выполнять определенные предписанные действия.

Следуя такой же логике, мы, родители и дети, остро нуждаемся каждый день в хотя бы краткой инструкции, необходимой нам для поддержания физического и психического здоровья, для бережной навигации в развитии и гармоничном росте каждого человека.

А с чего начинается человек? С того же, с чего начинается Родина. Из малого вырастает великое…

Мысли вслух. Вместо Предисловия

Одна из самых древних и этим уникальных школ, известных человечеству, – школа материнства… Рождается всегда из практики, укрепляется опытом и только потом превращается в теорию. Чтобы стать мамой физически, как и научиться разговаривать малышу, не нужны азбука и алфавит, это естественный процесс развития и эволюции женщины. Но чтобы стать Хорошей мамой, сегодня действительно нужно учиться, трудиться и воспитывать в первую очередь себя. В любую погоду и любом настроении, 24 часа в сутки, без отпуска и отпускных (всем известный анекдот «Отдыхала семьей: с мужем и детьми… Теперь жду работу, чтобы отдохнуть от отпуска»)… вечно уставшая, но такая счастливая в своей самой главной профессии «МАМА»…

В поисках названия для книги я поняла, что точно не хочу длинных представлений и регалий со своей стороны, давления университетов, званий, личных и безличных достижений… Я не хочу дистанцироваться или возноситься со слоганом «Там, где вы учились, – я преподавала»! Я хочу быть в одной лодке со всеми мамами, настоящими или будущими, чтобы в своих мыслях вслух поделиться практическим опытом, знаниями, своими шпаргалками, открытиями, взлетами и падениями в профессии «Мама». Воспринимайте эти местами «путевые заметки», местами «кулинарные рецепты» и «здоровые привычки», а порой просто ЖЖ работающей мамы и мамой как инструкцию к применению: хотите – применяйте, а хотите – нет!

Лирика

…Мой случай в чем-то уникальный… Я стала мамой в теории раньше, чем на деле. И первые уроки мудрости в этой профессии я брала у маленькой девочки, ласково называвшей меня Алененком (именно через «А»: Алла – Алененок)…

К моменту появления своих детей я многое знала из университетской жизни и Университетов жизни. Педагогическая теория длиною в 5 лет университета и практика в личной жизни, когда получила, не рожавши, и мальчика, и девочку (как заказывала), сделали свое дело: я была беспристрастна и подготовлена, как никогда. Так мне казалось всю беременность. Я многое прочитала, хотела знать все методики и новинки раннего

развития, телефон и личные данные инструктора по плаванию и массажу уже были у меня в записной книжке, няни ждали звонка и отмашки для выхода в смену… И тут такоооое…

Маленький комочек жизни, часть меня, за 6 часов с небольшим проделала нелегкий путь из меня ко мне же и изменила весь мир на ДО и ПОСЛЕ…

Время остановилось, люди вокруг расплылись в светлом соленом тумане первого сильного счастья… Мой возраст счастья наступил. Ток мыслей прекратился, все знания и суета сует остались где-то совершенно в другом мире и месте…

– Здравствуй, родная… Я твоя МАМА.

И с этого момента я поняла, что велосипед изобретать мне хочется самой! И это будет только Наш велосипед. Потому что никто не знает, кто твой ребенок и что ему надо, кроме тебя! И если ты будешь с любовью следовать за растущим ребенком весь его путь, то будешь расти вместе с ним каждую минуту, воссоздавая на практике все известные миру теории своими руками, сердцем, интуицией и умом, как свои собственные.

Если звезды зажигают – значит – это кому-нибудь нужно

И все-таки Дети рождаются не потому, что так захотели их родители.

Если верить науке и квантовой физике, величайшее заблуждение человечества в XXI веке – думать, что все случайно. Наверное, поэтому мы так далеко зашли со всякими технологиями по созданию-зачатию детей неестественным путем. Что-то не получается, или мы считаем, что наше время уходит, а мы-то планируем свою жизнь сами… А это вон какое сложное «мероприятие» и почему-то в ряде случаев само не происходит… А должно ли получаться всегда? Происходить случайно? И случайно ли все вообще?! Можно ли «делать детей», как мы делаем массаж или планируем встречу в выходные?

Дети, может, и приходят к нам случайно, но дверью не ошибаются точно! Они выбирают нас, как ангелочки, которые знают и время, и час, и готовность – свою и нашу, родительскую-кармическую… И это совершенно тонко и невидимо, как и другие важные и образующие архитектонику этого Мира вещи – если мы чего-то не видим или не понимаем, то это вовсе не значит, что этого нет!

Другой вопрос: а где эта божественная грань и человеческая черта, за которую нельзя заходить? Ведь если человек не может, но искренне и всем своим естеством хочет стать и будет, что еще важнее, хорошим родителем, мамой, то как его можно лишить этого счастья, руководствуясь опять-таки вроде бы религиозным правилом про «натуру», или естественный путь зачатия ребенка? Это же тоже его путь, уготованный свыше… или мы именно в этом случае готовы свалить все на Человека?! Типа это уже дело его рук, как только он берет на себя что-то архиважное. И означает ли это идти «против Бога»?!

Не путайте меня, называется, я сама запутаюсь…

Честно, но саму тошнит от философствований и самое главное – от раскола людей на два лагеря: За и Против. Вечные контры чего-то с чем-то, кого-то с кем-то. Мнения, концепции… А можно ведь просто ни За, ни Против, не Вместо, а Вместе!

Если плюнуть и просто #житьлюбить, именно в одно слово, то, думаю, все обстоит приблизительно так: любите То и Тех, что и кто уже у вас есть, неважно, каким путем вы это получили. Это Ваш путь, а Дети – это ваша естественная эволюция, на которую Вас выбрали. И не важно кто: Дети-ангелы или Кто-то сверху.

Две души в одном теле

Так бывает только с женщинами. Беременность – это женская возможность сделать два самых больших дела одновременно: позаботиться о себе, меняя жизнь и образ мыслей к лучшему, а также возможность дать физически крепкое тело новой душе, являющейся этому миру. Бедные мужчины, к сожалению, лишены этой мотивации.

Многие девушки во время беременности становятся здоровыми «насильно»:). По собственному опыту знаю эту сверхмотивацию быть здоровой, чтобы родить здорового малыша и затем перейти благополучно в статус здоровой мамочки.

Многие женщины трепетно относятся к этому периоду и стараются вести «экологичный» образ жизни во время беременности.

Под «экологией» я понимаю желание избегать окрашивания волос, ногтей, серьезных процедур с лицом, телом и душой, кушать правильно и не за двоих (миф развенчан!), не нервничать, любить и быть любимой.

Абсолютным мифом является и полный отказ женщины в этот период от ухода за собой, особенно за лицом и телом. Отдавать предпочтение одному только «Детскому» крему я бы все же не рекомендовала.

Для грамотной и безопасной беременности нужно придерживаться нескольких *здоровых привычек*.

Берем на вооружение:

• Ретиноиды. Избегаем средств, которые их содержат.

• Эфирные масла (Essential oils), особенно масло бергамота, ментола и камфары. Я лично не видела никаких страшных случаев, но понимаю, что поскольку молекулы эфирных масел сверхмалые, то их способность проникать в кровь высокая. Ментол же и камфора повышают тонус матки, а это опасно, особенно во втором и третьем триместрах.

• Гидрохинон я бы все-таки тоже исключила. Это средство от пигментации, которое запрещено в Европе, но разрешено у нас и в Америке.

• Фруктовые кислоты, как и любые агрессивные средства даже натурального происхождения.

• Тяжелые кремы меняем на легкие, типа лосьонов. Даже при условии сухой кожи, поверьте, во время беременности из-за количества выросших эстрогенов усиливается естественное

питание кожи. Поэтому если не поменяете крем на более легкий, можете заработать широкие поры и прыщи.

• Не стесняемся делать отшелушивание: нежный натуральный скраб или пилинг (без кислоты!) – раз в неделю, а то и два (советуемся с врачом-косметологом!)

• Занимаемся сосудами. Кто знает, тот поймет: нос отекает, закладывает регулярно – плацента формируется и усиливается кровообращение. Активное усиление всех процессов – обеспечение же теперь на двоих – риск развития купероза повышается. Сосудики выходят на поверхность, становятся видимыми, появляется пигментация именно в этих местах.

• Хорошо использовать крема с экстрактом каштана, зеленого чая и красного винограда. И не забываем делать лимфодренаж на отекшие ткани лица. Я летом протирала кожу кубиками льда с алоэ.

• Используем кремы с SPF – я лично больше люблю минеральную пудру с высокой защитой от солнца, чтобы избежать прыщей, но в профессиональных косметологических брендах есть средства на основе оксида цинка, они лучше всего.

Все чувства, которые вы испытываете во время беременности, испытывает и ваш малыш. Это время самого сильного физического и лирического соединения со своим самым большим произведением в жизни – ребенком. Поэтому если вы любите, любимы, чувствуете такую же бескорыстную любовь к окружающим и миру, испытываете желание быть доброй и уверены в прочности связей с природой и высшей силой – Богом, то вы в полной безопасности перед самим событием – родами, а также в своей великой миссии дать гармоничное воплощение физического и психического в вашем малыше.

СПАсибо, мама!

СПА для беременных – тема серьезная. Слепое желание многих корыстных личностей заработать денег на беременных без понимания специфики полезных и безопасных процедур в это время – чревато…

Краткая памятка самим «беременяшкам», что делать и чего избегать:

Внимание!

• Первый триместр – максимум времени для медитации. Я назвала это время для себя перезагрузкой. Еще ничего не видно, но по всему телу и глубоко-глубоко в голове и сердце разливается мысль «я стану мамой…»

• Спорт в активных формах, массаж и горячие ванны, бани оставить на потом.

• После прохождения отметки в 12 недель и констатации факта биения сердечка можно вернуться к любимому косметологу, только с мягкими и не агрессивными способами ухода.

• Расслабляющий массаж с активным умасливанием (натуральные масла, не минеральные!) для профилактики появления растяжек и увлажнения кожи.

• Антистресс-процедуры на расслабление мышц во флоатинге: возможность разгрузить спину и не тратить силы на поддержание мышечного каркаса тела; совмещение антигравити-сеанса с косметологическими услугами (так как на жесткой поверхности обычной кушетки беременным более 20 мин лежать на спине не рекомендуется), а еще безмятежная возможность просто отдохнуть во флоатинге даже 30 минут (беременные часто имеют проблемы со сном) – одним словом, самовосстановиться и направить все высвободившиеся силы туда, куда необходимо – на себя любимую и ребенка.

• Из спорта: плавание, мягкая растяжка, йога и медитации, пилатес, ходьба.

• Если в баню или хаммам ходили и до беременности, то при отсутствии осложнений и противопоказаний от врача эту здоровую привычку можно продолжать! А вот стремительное гормональное желание вдруг попариться в первый раз в жизни, потому что внутри тебя мальчик, настоящий мужчина, требующий, чтобы мама коня на скаку остановила и в горячую баню вошла – это не про нас! Рисковать не стоит!

• Эфирные масла-помощники: против растяжек я делала

масляный массаж, разбавляя в натуральном растительном масле капельку эфирного масла герани, розы или розового дерева, также хорошо против растяжек танжерин или масло нероли.

• *Исключаем следующие эфирные масла: семена аниса, базилика, горчицы, дягиля, жасмина, камфоры (ее, кстати, некоторые пьют, когда малыш засиделся и уже «просрочивает» дату выхода на свет божий), мелиссы, можжевельника, мяты болотной и перечной, розмарина, тимьяна, шалфея и эстрагона.*

Азбука ЗДРАВОмыслящей мамы

«Каждый из нас приготовлен к здоровью и болезни, и богатству и бедности, и свободе и рабству. Только мы сами отвечаем за это, и больше никто».

Ричард Бах

Больше 100 лет тому назад великий французский клиницист Труссо поставил в медицинской клинике Hotel Dieux следующий опыт: в течение года он вел 50 % всех больных одной и той же болезнью без лекарств, а вторые 50 % – с лекарствами. ПРОЦЕНТ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ БЫЛ ОДИН И ТОТ ЖЕ В ОБЕИХ ГРУППАХ!

Думаю, в медицинских вузах сейчас такие опыты больше никого не интересуют… Это доказывают шизофреническое количество рекламы лекарств и процветающая фарминдустрия. В стремлении на всем нажить деньги люди ослабляют вконец собственные силы и способности организма. А раньше даже термин был – аутофармакология организма (собственная аптека и скорая помощь внутри каждого из нас, если по-простому).

Разговаривая со многими специалистами, читая массу литературы на эту тему, а также проверяя на своем опыте, я сделала простые и логичные выводы:

Внимание!

– принцип «от простого к сложному» может и не понравится вашему педиатру, но нужно просить именно так подходить к вопросу назначения лечения;

– терапия должна основываться на физиологичной гидротерапии (пить воду, получать любые методы/факторы воздействия на организм водой, к примеру, ванна с морской солью, если простуда без температуры, промывание носа, полоскание горла);

– режим дезинтоксикации (всегда задействуйте органы выделения в борьбе с хворью: пейте, писайте, потейте!);

– питание (если не хочется – кушать нельзя заставлять! Если аппетит есть, то пересматриваем рацион в пользу витаминного и более легкого для усвоения меню);

– уважение к саморегуляции (не спешите с лекарствами, консультируйтесь с врачом!).

Родители с повышенным порогом мнительности на тему болезней детей, а также, как правило, и на свои личные болячки, часто не только травмируют, но и не дают возможности своим детям исцелиться от травмы/болезни: постоянно возят их по врачам по любому поводу, который только им одним представляется крайне опасным. Можно привести такую аналогию, нахожу ее у Л. Петрановской, для всех мамочек известный автор, психолог и педагог. Все дети, пока растут, много раз падают и разбивают в кровь коленки. Мы дуем, мажем лекарством, защищаем пластырем, оно болит сколько-то часов или дней, потом заживает. Детские коленки на это рассчитаны. Но если вместо того, чтобы лечить и защищать, мы будем ставить его каждый день на эти коленки на горох, ругать за то, что был не осторожен или искать виноватых в таких повседневных травмах, они не заживут никогда. Решение проблемы в том, чтобы не ставить на горох ни самого ребенка, ни якобы виноватых в его травме, болезни, а также в том, чтобы впоследствии никогда не давать ему упасть.

Нереально ставить задачу никогда не травмировать ребенка за время детства. К сожалению, не всегда только от нас зависит, заболеем мы или нет, не попадем ли в аварию и многое другое. Но смягчать для ребенка неизбежные травматичные ситуации и помогать потом пройти болезненный опыт и восстановиться, оправиться – реальная задача.

Родителям не надо читать медицинские справочники или сразу же лезть в интернет с запросом «умереть от порезанного пальца». Бывает в жизни и такое, и вы точно что-нибудь такое клиническое для себя отыщите! А вы пробовали искать, к примеру, «ничего страшного, что ребенок упал»:)? Не приходило в голову изначально выстраивать картину мира позитивно?:)

Как бы вас ни вдохновляла какая-то теория, очень важно держать включенными критичность и здравый смысл и не впадать в догматику и крайности. Материнство не требует от нас приносить себя в жертву детям. Как и не требуется помещать ребенка в кокон вашего постоянного присутствия, гиперопеки и бесконечной любви. Здоровое родительство – про другое. Про вашу интуицию, веру и правильные действия на основе знаний.

А что вы скажете, если я вам скажу, что заранее обнаружить в ребенке склонность в определенный момент заболеть и расхвораться можно и нужно. Думаю, это радостная новость для нас, родителей. Наш организм ежеминутно посылает нам сигналы о своем самочувствии. Это, если хотите, язык тела. Важно и нужно научиться читать его, ведь раннее обнаружение врага – это

лучшая профилактика! За это в ответе не врачи, а мы!

Многие первые признаки простуды, которая может сбить с ног вашего ребенка, проявляются именно в первые часы утреннего пробуждения, поэтому так важно видеть ребенка утром и обращать внимание на определенные признаки.

Итак, создаем здоровые привычки вместе!

• Многие могут именно утром и только утром просыпаться со слегка заложенным носиком, который хочется отсморкать, или с легким «кашлевским»: что-то першит, но еще ничего не болит.

Понятное дело, что за ночь в наших квартирах с неправильным микроклиматом пересыхают слизистые и порой это просто нормальная реакция организма выделить «слизь», чтобы увлажнить полости. Эти симптомы однократные и проходят сразу же после питья водички и утреннего туалета.

Но помним, что если у вас все хорошо с погодой в доме (температура не выше +21–22, влажность в детской 50–60 %), то такой слегка заложенный или требующий чистки нос – первые признаки инфекции!

• внешний вид: круги под глазами, припухшие глаза, изменение кожи в сторону бледности, синюшности или зеленоватости.

Я сразу вижу такую кожу… Помните, как говорят в народе, когда человек отравился? Интоксикация (отравление) в человеке сразу выдается цветом кожи, отсюда фраза «Ты какая-то зеленая сегодня».

• Проверьте кожу: не слишком ли сухая кожа и не появились ли разные «шеверюшки» и локальные шероховатости, что является признаком начавшегося ослабления иммунки из-за потери влаги внутри клеточек и, как следствие, ухудшения лимфотока. А это и ведет к застоям «шлаков» и росту бактерий внутри организма.

• Аппетит (пищевое поведение вдруг меняется).

• Изменение стула (отсутствие или расслабление, раздражение кишечника).

• Играем в «язычок».

Проверяем язык каждое утро, чистим его вместе с зубками. Учите чистить зубки и сразу же облегчайте себе и детям жизнь – приучайте к чистке языка! Как одно, так и второе действие – новые для малыша, а значит приучайте сразу к обеим полезностям!

Густой слизистый налет и ярко-красного цвета язык – первые сигналы изнутри!

Нормальный язык должен быть розоватый и с легкой

беловатой пленкой, мягкий и четкой формы.

Кроме того, язык – зеркало ЖКТ. Очищая его, вы избавляетесь от токсинов, а также убираете провокацию по размножению миллиона бактерий внутри себя. Также сильна перцепция, или метод визуализации. Поскольку язык – отражение состояния кишечника, соответственно очищая язычок, визуализируйте, что чистите и животик.

• Изменение голоса.

Не знаю, может, мне помогают музыкальный слух и тонкое ухо:), но я отчетливо слышу эти изменения в голосе уже за пару дней до ярких признаков и чихов.

Резюмируем: если ребенок говорит слегка в нос именно утром, в течение дня вроде все ОК с голосом, все проходит – не паникуем. Просто показалось.

Если дите со странным голосом, слегка отекший с утреца, вокруг глаз вздутости темного цвета, кожа поменяла оттенок, жалуется даже после сна, что не выспался, аппетит и настроение поменялось и предстоит контрольная, или она уже была, – перед вами все признаки на лицо и на лице, что товарищ ваш готов болеть!!! Отпустить его в сад, школу в таком состоянии – значит согласиться с тем, что вы поддерживаете его болезнь, а не здоровье.

Огонь, Вода и Медные трубы

Каждый из нас имеет свой уникальный портрет, генетический узор, не встречающийся и не повторяющийся больше нигде в природе. Он появляется с самого нашего рождения и даже раньше – в нашей проекции через двух родителей с их родовым наследием прошлых поколений и сочетанием их собственных двух конституций.

У детей конституционный тип определить легче всего: они ведут себя природно. Не скрывают своих реакций за социальными масками, не изменили еще свое строение (тело) привычками и образом жизни, не покрасили волос, зубы еще свои, пока еще без брекетов и исправлений, и реакция такая же, родная: выдают на раздражители и стресс самые что ни на есть настоящие эмоции, свойственные их природе.

Посмотрите на младенцев: один реагирует на чужого улыбкой и гулением, радостно сучит маленькими ножками-ручками и идет к любому, а другой нахмурился, будто с детства уже ждет неприятностей, или сразу же плачет. Третий испугается даже вашей тени, но присмотревшись, найдет вас вполне симпатичным и тоже подарит улыбку.

На детской площадке в одинаковых погодных условиях при одинаковых обстоятельствах бегает один раскрасневшийся паренек, с пылающими щечками, мокрым чубиком, весь запыхавшийся и вспотевший, а догоняет его худенький друг, такой же шустрый и быстрый, но без тени кровиночки-потиночки на щеках. Внимательная мама еще и заметит у такого вечно холодные ручки и ножки.

На диванчике в приемной у педиатра сидят трое: пухленькая и спокойная, как танк, девчушка, другая – тихо рыдающая с любимым мишкой под мышкой, вся белая от страха, а третья в гневе заправски дубасит маму, пытающуюся затащить дочку в кабинет врача.

Вывод напрашивается сам собой: не бывает двух одинаковых детей. Все дети, как и мы с вами, имеют разные типы организма, разные черты характера и свой уникальный эмоциональный облик.

Наш индивидуальный тип – комбинация уникальных для каждого индивидуума элементов сбалансированности пищеварительного огня и усвояемости, семи основных тканей организма, трех выделительных систем (мочеотделения, потоотделения и каловыведения), а также уравновешенности ума, чувств и сознания (триединство).

Сегодня существует превеликое множество теорий и концепций, каждая из которых стремится быть ВМЕСТО другой теории и мнения. Я же предлагаю быть ВМЕСТЕ со всеми сегодняшними знаниями и практическими достижениями в работе с разными подходами. Ведь что хорошо или подходит одному, может совершенно не отозваться в другом!

Основные существующие в мире на сегодня теории (от Аюрведы до Кречмера и Шелдона) сходятся: отношение между физическими, психологическими, нейро-психическими, интеллектуальными и эмоциональными качествами-свойствами каждого индивидуума.

Поэтому на основании сходств всех этих знаний можно говорить о трех основных типах конституции, сочетания которых дают десять уникальных и абсолютно разных типов.

В этой книге я не буду долго останавливаться на этой теме, а в жанре выбранной мной краткой инструкции предлагаю вам шпаргалку для первого знакомства.

Детям каждого типа конституции характерно:

• более-менее типичное строение тела, цвет кожи, волос, глаз, тип кожи, строение кости, зубов;

• склонность проявлять определенные черты характера (гнев, страхи, застенчивость и спокойствие или злость);

• группа риска по определенному виду болезней или расстройств (частые ангины или запоры, к примеру);

• в состоянии внутреннего дисбаланса хорошо поддаются балансировке предназначенными именно для их типа конституции и проблемы средствами (лечение теплом, закаливание, режим дня, продолжительный сон, определенные продукты);

• пища и продукты питания, которые любят и которые подходят именно им для усвоения;

• имеют специфическое строение мышц, скелета и нервной системы, предполагающие определенные виды спорта, предметы и области познания и изучения, в которых они успешнее всего.

Дети трех основных типов конституции отражают сменяющие друг друга циклы природы, назовем их условно

• *Зимний период* с его основными характеристиками: холод и сухость – отражается в «зимних» типах людей (быстрый, сухой и энергичный), страдающих тем, что у них всегда холодные руки и сухая или очень сухая кожа.

• *Летний период* известен своей основной характеристикой: жарко. «Летний» конституционный тип чаще других склонен к перегреву, болезням с высокими температурами и воспалительными процессами (покраснения, сыпь, аллергия). По характеру горячий и проницательный, склонный к ярким пылким чувствам.

• *Весенний период:* много осадков, земля мокрая, вязкая, склонная «набухать». Люди этого типа более крупные по телосложению, типичные русские богатыри с картин Васнецова и дородные пышногрудые красавицы, способные и в горящую избу войти, и коня на скаку остановить. Они добродушные и мягкие.

Дети рождаются с определенным набором подобных качеств, выраженных в трех основных типах: зимний, летний и весенний. Смешиваясь друг с другом, они формируют десять уникальных в своем роде детских типов конституции тела и ума. Для каждого

из них существует психологическое и конституциональное описание физических и интеллектуальных способностей ребенка.

Шпаргалка

Пять элементов природы в основе трех типов

Три конституционных типа (Ветер/Воздух, Огонь и Земля) выступают как три управляющие силы физиологии человека. Они состоят из основных элементов природы: эфира, воздуха, огня, воды и земли.

Это означает, что каждый ребенок наделен определенным количеством тех же качеств, что и эти стихии. Вопрос, в какой пропорции они соотносятся и что в характере сильнее доминирует.

Ветер/Воздух:

• астеничный, худощавое телосложение, непропорциональность фигуры: длинные руки или ноги, большая голова, длинные ноги, узкие плечи, бедра или наоборот, легкий, всегда в движении, часто высокий;

• светлые, русые, темные волосы, чаще тонкие и ломкие, склонные к сухости, пористости и выпадению;

• глаза маленькие или среднего размера, голубые, карие, серые, белки голубоватые или желтоватые;

• неровные зубы, щели, часто или крупные, или мелкие;

• сухая или очень сухая кожа;

• быстро замерзает в холодную погоду, но также быстро нагревается от тепла;

• неравномерное чувство голода: то слона скушает, то без аппетита совсем;

• легко худеет, порой до истощения;

• на лету схватывает новую информацию, но так же быстро

забывает;

• незаурядные творческие способности;

• не переносит ситуации соперничества и критики, обидчив и восприимчив;

• склонность к беспокойству, тревожности и страхам,

• чуткий прерывистый сон;

• быстрая речь, высокая скорость мыслительных процессов и реакций;

• группа риска: запоры, колиты, кровообращение, суставы, бессонница, расстройства и заболевания нервной системы, неврозы;

• можно сравнить с олененком. Чаще не ходит, а бегает.

Про него говорят: «Что ты как угорелый носишься!»

Огонь:

• среднее телосложение, средний рост, часто коренастый, в целом, хорошо сложен, средние по размеру зубы;

• часто имеет рыжеватые волосы, натуральные блондинистые, золотисто-русые, среднего размера глаза, иногда зеленые, серо-

голубые;

• красноватый цвет лица и иногда белки красноватые, желтоватые, кожа, склонная к появлению веснушек, родинок, раздражения, сыпи и аллергиям (нормальная, сенсибельная, комбинированная);

• острое чувство голода и быстрое пищеварение;

• предпочитает холодную пищу и напитки;

• хуже переносит жаркую погоду (легко перегревается и обгорает);

• действует и говорит со средней скоростью активности: хорошо усваивает информацию, но медленнее, чем Ветер, средняя скорость запоминания;

• хороший оратор;

• склонен к соревнованию, соперничеству;

• эмоциональные проявления: раздражительность, гнев;

• лидерские способности, острый ум, предприимчив, наблюдателен;

• группа риска: заболевания ЖКТ, гастрит, язва, урология, аллергия, сыпь, зрение и глаза;

• можно сравнить с тигренком. Ходит средним темпом обычно, но может и ринуться бежать, если увидит «добычу».

Про него говорят: «Не характер – огонь!»

Земля:

• крепкое крупное телосложение, крупные кости и икры, широкие ступни, большие глаза с белыми блестящими белками,

хорошо развитая мускулатура;

• хорошие ровные зубы нормального размера;

• темные или каштановые густые волосы и длинные ресницы, иногда курчавые или жесткие, плотные по текстуре;

• сильный и выносливый;

• медленный и методичный, любит во всем порядок: медленно усваивает и запоминает информацию, но дольше всех хранит;

• жирная гладкая кожа, часто смуглая, хорошо загорает;

• вялое пищеварение, среднее чувство голода;

• спокойный, добрый, задумчивый, уравновешенный по характеру;

• медленно возбуждается и раздражается,

• крепкий сон, любит поспать;

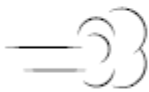
• легко справляется с конкуренцией;

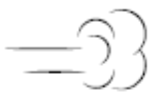
• группа риска: лишний вес, депрессивные состояния, отечность, заболевания верхних дыхательных путей, бронхит, все, что связано с повышенным выделением слизи, ее застоем и жидкостями;

• можно сравнить с медвежонком, на прогулке ходит чаще медленно.

Про него говорят: «Тугодум».

Сравните здоровье-нездоровье для каждой из конституций:

Конституция	Норма (здоровый баланс)	Отклонение (разбаланс)
ЗИМНИЙ ТИП (ВЕТЕР) 	• *сильная иммунная система* • *веселое озорное настроение* • *активность* • *живой и острый ум* • *творческие и артистические способности*	• *сухая и грубая кожа* • *мало пьет или совсем не пьет* • *волосы секутся, выпадают, ломкие ногти* • *повышенное газообразование, запор*

Конституция	**Норма** (здоровый баланс)	**Отклонение** (разбаланс)
ЗИМНИЙ ТИП (ВЕТЕР) 	• *грация и хорошая координация движений* • *четкая ясная речь* • *стройность* • *правильное строение мышечной ткани* • *нормальное очищение кишечника* • *здоровый сон*	• *головные боли* • *суставная боль* • *усталость и перепады настроения* • *быстрая сбивчивая речь, с запинаниями* • *постоянно холодно* • *потеря веса до истощения* • *повышенная тревожность, беспокойство и страхи* • *бессонница* • *недостаток внимания* • *гиперактивность*
ЛЕТНИЙ ТИП (ОГОНЬ)	• *нормальная температура тела* • *яркий цвет лица и глаз* • *острый ум* • *веселое настроение* • *пьет хорошо: не много, не мало* • *сильное пищеварение без сбоев* • *мягкий стул* • *напористость и здоровая задиристость* • *умный и предприимчивый лидер* • *поправить удовлетворенность*	• *раздражение кожи, высыпания, воспаления (сыпь, прыщи, ячмень, герпес)* • *болит живот, вздутие, проблемы с желудком* • *жидкий стул, раздраженный кишечник* • *проблемы с глазами (ухудшение зрения, зуд, жжение, покраснение, слезятся, конъюнктивит)* • *слишком высокая температура тела* • *агрессивность, враждебность, повышенная раздражительность* • *контроль над окружающими, манипулирование*

Конституция	Норма (здоровый баланс)	Отклонение (разбаланс)
ВЕСЕННИЙ ТИП (ЗЕМЛЯ)	• сильная иммунная система • твердые ногти и жесткие густые волосы • крепкие мускулы • здоровые суставы • хорошее пищеварение, средний аппетит • регулярный стул крупного размера • хорошая память • жизнестойкость, мудрость, спокойствие, выдержка • чувство собственного достоинства и смелость • привязанность • щедрость • крепкий хороший сон • легко справляется с конкуренцией	• жирная кожа • медленное, вялое пищеварение • повышенный аппетит • повышенное слизеобразование, застой в верхних дыхательных и отеки (аллергический ринит, бронхит, астма) • лишний вес или ожирение • кожные наросты и образования • вредные привычки • закрытость • бездействие и постоянное желание спать • апатия и депрессия • жадность и накопительство

В реальности каждый ребенок носит в себе уникальное сочетание всех трех типов конституции, но с преобладанием доминирующих характеристик – обычно речь идет о дуальном типе.

Три основных типа конституции, объединяясь между собой, могут образовывать уникальные детские типы организма:

Внимание!

- *зима-лето*
- *зима-весна*
- *лето-зима*
- *лето-весна*
- *весна-зима*

• *весна-лето*
• *зима-лето-весна, или «тройной тип»*

Скорее всего, ваш ребенок является представителем дуальной конституции (Зима-Лето/Ветер-Огонь или Зима-Весна/Ветер/Земля и т. д.), и в нем сочетаются качества двух времен года/стихий. Сначала смотрите доминирующие характеристики, а затем вторичные.

Живая вода

Задумывались ли вы, почему, когда младенец появляется на свет, он похож на червячка? Он изгибается, сворачивается в комочек, оставаясь пухленьким, как будто он наполненный водой шарик. Кожа эластичная, мягкая и бархатистая… Хочется трогать, целовать, жмякать.

А все потому, что мы приходим в этот мир из Воды и наши тела почти на 80 % состоят из нее. К сожалению, и степень гибкости, и качество кожи, и состояние здоровья меняется в течение жизни, и происходит это в том числе из-за того, что к 50–60 годам воды в нашем теле из тех 80 % остается в лучшем случае всего 50 %.

Сухая сморщенная кожа, проблемы со здоровьем, ухудшение зрения, хрупкие кости, хроническая усталость, головные боли… Чтобы этот процесс не пришелся на ваши самые продуктивные годы, когда вы чувствуется себя все еще молодыми и полными жизни, а также чтобы глядя на вас, ваши дети учились этим же привычкам, предлагаю ввести себе ЗАКОН О ЖИВОЙ ВОДЕ в вашей жизни.

Проблема сегодня в том, что дети практически совсем не пьют именно чистую воду. Почему-то с появлением индустрии соков и газировок родители считают, что выпил что-нибудь – уже попил! Одна моя знакомая вполне серьезно утверждает в спорах на эту тему, что вода – пустая жидкость, а сок – полезная… И упаивает своего маленького ребенка соками из тетрапака на обед, ужин и по ночам, если тот просит пить… Хочется красными буквами написать следующее: привычка пить пакетированные соки и газировки ведет к нарушению водного баланса, проблемам с пищеварением и как следствие к постоянным болезням (от простуд до гастрита). А запивать еду фруктовыми соками и молоком – вообще то, что превратило одну известную всем нацию в нацию толстяков.

Мини-тест на скорую руку для выявления обезвоживания:

- сухая кожа
- сухие ломкие волосы
- усталость и желание спать
- головные боли
- проблемы с пищеварением
- запоры/колиты
- тяга к сладкому
- мышечные спазмы

• астма, аллергия
• псориаз

Обезвоживание тем и опасно, что его вроде бы не видно – оно происходит на клеточном уровне. Мы только можем видеть сигналы-проявления, указанные выше.

Почему-то наличие воды в радиаторе любимой машины, в бачке для омывания стекла мы исправно и регулярно проверяем, а в своем собственном теле – реагируем только на крайнюю его степень обезвоживания, когда прямо ну очень хочется пить! А ведь желание пить, сильная жажда – это уже последний сигнал о том, что организм высох до крайности. Сахара! Говорят, хочешь сильно пить – обезводился 2 стакана назад!

Итак, берем за правило, а лучше Закон:

• лучшее лекарство – вода;

• альтернатива воде при ее отсутствии – свежевыжатые плодово-ягодные и овощные соки, но не промышленные и обязательно без сахара;

• травяные чаи (они без кофеина): ромашковый, мятный, фенхелевый и т. д. – лучше, чем черный и даже зеленый чай – их можно пить круглые сутки;

• молоко и его растительные виды (соевое, овсяное, рисовое, миндальное, кокосовое) повышают содержание воды в организме, поэтому нутрицевты советуют в кофе тоже добавлять молоко, тем самым немного нейтрализуя вредное воздействие кофеина;

• алкоголь, кофе, чай с кофеином, газировки выводят воду из организма;

• самое большое обезвоживание организм испытывает после ночи, поэтому утром перед завтраком выпиваем много воды натощак (теплую или комнатной температуры, главное – не холодную!), чтобы промыть кишечник и подготовить желудок к еде, исключив возможность запора и плохое усвоение пищи;

• пейте постоянно маленькими глоточками, носите воду с собой. Не оправдывайте себя пробками, встречами и профессиональными невозможностями (особенно у водителей и детей в школе из-за боязни поднять руку и попроситься выйти!);

• пейте за 15–20 мин до еды и не раньше 30 мин, а лучше 1 часа после;

• слишком много воды во время приема пищи понижает концентрацию ферментов, а после еды – затрудняет пищеварение. Но если хочется пить, то пить нужно даже во время еды;

• нет возможности попить – скушайте фрукты;

• не ждите жажды, помним, что если организм просит воды,

то баланс уже серьезно нарушен;

• много пейте в самолетах и в теплых странах, при смене часовых поясов и акклиматизации («акклиматизация», по словарю Ефремовой, «акклиматизация» – словарь Ушакова. – Прим. автора);

• ежедневная норма – не менее 30 мл воды на 1 кг веса. Это тот минимум, что нужен для биохимии в клетках! А уж большее количество – индивидуальные потребности, связанные с конституционным типом, образом жизни (спорт и активности), питанием (много соли – больше воды), временем года и текущим состоянием человека.

У природы нет плохой погоды

Учимся наблюдать и понимать, как цикличность и сезонность в природе связаны с нашим здоровьем!

Наши времена года – жизненные циклы человека.

ВЕСНА и ЛЕТО говорят сами за себя: и кормят нас эти времена года, и повышают иммунитет! Именно летом дети болеют реже всего! Чего не скажешь про весну: мы повторяем вслед за ней и ее капель, и хрипы медленно уходящей зимы (кашель). В пору оттепели, переменчивости и неустойчивости погоды (то дождь, то слякоть, что самое приятное для размножения бактерий и вирусов и соответственно опасное для наших детей) – вторая волна эпидемий. Но продержаться совсем чуток и выглянет солнышко, подсушит землю и жизнь налаживается!

Как в природе идет постепенное накопление и пополнение давших рост весной-краснОй полезных и вкусных плодов (овощи и фрукты, сезонные ягоды), так и летом организм наливается силушкой, зеленеет, так сказать, и колосится! Зеленеет не случайно! Учеными действительно замечено, что молодо-зелено случается с нами именно весной и летом (интенсивное клеточное омоложение), когда в природе и на нашем столе появляются свежие урожаи зеленых листовых салатов, укропчика, петрушки, огурцов и т. д. Организм ощелачивается и соответственно омолаживается, избавляясь от ненужных токсинов.

ОСЕНЬ и ЗИМА:

Листья становятся сухими и ломкими, начинается листопад. Мы тоже замечаем, что наша кожа меняется: становится стянутой, склонной к трещинкам, сухости и изломам. После прогулки на улице – легко краснеет, появляются мелкие морщинки. Присутствует общее состояние дискомфорта. У меня (Ветра по конституции на большую часть), к примеру, сильно начинает сушить все тело, особенно после душа, когда смываешь последние капельки «жира» с себя. И волосы особенно выпадают при смене климата или сезона.

Воздух в помещении становится сухим, особенно к началу отопительного сезона. И если мы позволяем высохнуть еще и нашим полостям носа, то это непременно приводит к воспалению слизистой. Организм начинает вырабатывать больше слизи (для борьбы с сухостью и воспалением), так как природой нашей

заложено спасать нас изнутри! Но слишком большое количество влаги внутри нас снижает способность иммунки бороться с вирусом и бактериями, скорее даже наоборот, это благоприятствует размножению микробов, которые и вызывают у нас болезни. Поэтому лучше не забывайте зимой про микроклимат в своих домах в отопительный сезон. Здоровая температура колеблется в пределах +20–22 ˚С. И пароувлажнитель, особенно с началом отопительного сезона, обязателен для носов и носиков!

Не секрет, что все болезни начинаются сразу же после такого благодатного и здорового лета, с его свежем воздухом, морем и йодом, лесом и ягодами в деревне.

Дети и взрослые после отдыха возвращаются в город и социум, где их в первую же декаду и дождь поджидают вирусы и бактерии.

Но СПАсение есть! Если мы с вами разберемся в том, как укрепить себя и детей летом, а также поймем, что природа УЖЕ имеет ответ на вопрос «как бороться с сухостью в этот период», то мы сможем естественным образом просто не допустить этих простуд и болезней! Ведь бактерия ничто, почва – все! Готовим сани летом, то есть почву нашу!

Даже незначительные изменения в вашем рационе осенью и зимой в пользу не гастрономического удовольствия и продовольственного изобилия круглый год со свежими, но «пустыми» овощами и фруктами, а в сторону сезонности и доступной географической природности помогут сохранить здоровье всей семье.

Выводим золотое правило и лучшее лекарство под названием *«4 сезона»*. Работаем с профилактикой, не доводим до болезни!

В КАЖДОМ СЕЗОНЕ ЕСТЬ СВОЙ УРОЖАЙ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ, соответствующие потребностям организма именно в этот период времени!

Осенью и зимой, если прислушаться к себе, можно понять, что особенно хочется теплого и мягкого: супов, теплых каш, рагу. Белки, ежики, мышки и другие персонажи из мультфильмов и добрых книг о природе учат со своих страниц наших детей запасать орешки, зерно и корнеплоды… Спящая зима в нашей стране – время отдыха земли. Весну и лето мы съедаем прямо с грядки, а осень кормит нас и зимой.

Внимание!

• *Весна – питание с низким содержанием жира. Тяга к*

салатам, зелени, листьям, к свежему не случайна, организм требует, чтобы сжигался накопленный за зиму жир. А молодо-зелено не только про природу, но и про омоложение организма тоже, так как во всем зеленом содержится хлорофилл, пигмент, окрашивающий растение в этот цвет, способствующий ощелачиванию закисленного за зиму организма.

• Лето – высокое содержание углеводов (фрукты и овощи). Дни длинные и насыщенные, пища должна давать большое количество энергии и еще и охлаждать изнутри нас (охлаждающий эффект даже горячего мятного чая летом всем известен, арбуз, кстати, также охлаждает).

• Зима и осень – богатство протеинов. Жиры и протеины помогают согреваться и защищаться от холода и сухости и внутри, и снаружи организма.

Лирическое отступление. Законопроект в Думу родителям

Крик души и важное замечание, которое я ооооочень хотела бы провести в социальную жизнь наших/ваших детей! Большая часть всех болезней и простуд происходит от ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ.

С каждым годом в школе увеличивается нагрузка, усиливается давление… Гонка вооружений, не иначе. Государство не в силах выполнять ЗДОРОВЫЕ соцзапросы своих граждан, пора успокоиться на эту тему.

Родители, пора брать на себя эту миссию!

К примеру, наши дети, как только начинаются кашель-сопли в классе/группе, сразу сообщают об этом нам и остаются дома…

Каникулы бы тоже пересмотреть, исходя из этих параметров. В ноябре и декабре дети болеют и все равно сидят дома… Так лучше здоровыми сидеть и учиться дома в это время, чем лежать с высокой температурой в беспамятстве.

Раз в неделю, начиная с ноября, когда порог заболеваний в школе растет, мы устраиваем День Здоровья. И не идем в школу! Да простят нас учителя!

Каникулы летом с точки зрения знаний – просто 2 шага назад. Даже с учетом бдительности родителей и заданий на лето ребенок все равно в силу возраста имеет свойство забывать, особенно то, что плохо усвоилось. Как в анекдоте, не знал да еще и забыл… И большинство родителей маются, куда пристроить на целых 3 месяца чадо, если ни бабушки в деревне, ни отпуска на 3 месяца…

Нет, я не против каникул! Я за грамотное и рациональное распределение сил, энергии и психических возможностей наших детей. За рубежом этот опыт уже существует многие годы: равномерно распределенные каникулы и длинные выходные чередуются с небольшими четвертями по всему году, в том числе летом.

Плыть по течению

В будни ты поднимаешь ребенка в садик, а в выходные он мстит тебе за это…

Конечно, вы замечали, что дети до определенного возраста не дают поспать родителям утром? Особенно в выходные.

Не поверите, но именно в раннем возрасте, пока свежа память о том, откуда они вышли и пока они с природой на ты, дети демонстрируют нам, что плывут ровно по течению природы, а не против него, как живет уже социальный взрослый человек! С возрастом мы все становимся «коллективным бессознательным», хотим мы этого или нет.

Вместо того, чтобы толкать лодку со своим ребенком против течения природных ритмов организма, наша задача научить их жить с ними долго и счастливо!

Связь человека с ритмами и циклами природы давно раскрыта: приливы и отливы, к примеру, женский гормональный цикл, вращение Земли вокруг Солнца (с периодом около года), смена времен года (4 сезона) и т. д. Мы повторяем собой и в себе Мир с его природными естественными процессами.

Именно с помощью понимания биологических ритмов можно грамотно и естественно создать распорядок дня для каждого из нас, а особенно это полезно для детей!

Мне кажется, что выражение «Вся жизнь – борьба» пошло после того, как люди решили плыть против своего природного течения! Как часто мы употребляем в речи «Я устала с этим бороться», когда речь про наших же собственных детей и про их жизнь! Вся жизнь превращается действительно в борьбу за выживание! А детей в период подросткового кризиса мы действительно неосознанно воспринимаем как врагов!

Но зачем нам прилагать столько усилий каждый день, чтобы в результате все равно вернуться к истокам, которые наиболее гармоничны и здоровы для человека?

О биологических часах и ритмах (усилении определенных конституций и свойств) будет полезно знать всем родителям и просто интересующимся для себя:

Утро – это ваша ВЕСНА (время усиления конституционного типа Земли) с 6 утра, когда встает солнышко, и до 10, когда обязательно живот должен быть уже накормлен! Весенний дождь и рассвет насыщают природу влагой, а наш организм именно утром выделяет больше слизи для увлажнения (многие

неслучайно именно утром встают с забитым носом, вспомните свое утреннее желание «высморкаться», «отплеваться»).

Когда солнце встает, наши гормоны начинают готовить организм к началу дня и ускоряют его физическую активность. Мы сильные и гибкие по утрам, поэтому утро – не зря время физического труда и лучшее время для зарядки! 10–15 мин незатейливых упражнений утром – и вы запускаете природный механизм сжигания жира с помощью обмена веществ, а также гарантируете себе хорошее настроение! Если это ваша привычка, то, поверьте, дети тоже со временем запишут это и на свой жесткий диск. Отчаиваться, что они не сразу все вам выдают и повторяют, не следует. Всему свое время! Они впитывают все, как губка, и накопленное выйдет рано или поздно.

Не приучайте детей сразу бежать на кухню к сладкой каше. Ребенок только проснулся, а сладкая еда с утра сильно стимулирует нервную систему, заставляя прыгать сахар в крови, тем самым меняя настроение и уменьшая количество полезной энергии. А значит о концентрации, оптимизме и хорошем настроении на весь день говорить и не приходится!

Наше утро начинается всегда с мини-зарядки, растяжки на коврике – я люблю пресс покачать после родов именно с утра. Или просто делаем лимфодренажные прыжки-вибранты в количестве 100 раз (по Н.Б. Осьмининой). Обязательно в течение первого часа пробуждения завтракаем.

Уговор с детьми: начинаем с НЕСЛАДКОГО, пьем воду еще в комнате после чистки зубов и язычка. Каши стараемся подслащивать только натуральным путем (сухофрукты, кокосовое молоко, корица, бананы, ягоды), кушаем, чередуя и злаковые, и фрукты, и овощи, и яйца, и сырники в течение недели.

Привычка вставать рано – замечательная привычка вообще, она природная у детей и не ищите способы борьбы с этим! Это удобно родителям, но абсолютно нездорОво для детей – спать утром долго, если им меньше 12 лет. Теорию про «жаворонков» и «сов» мне принять сложно, так как точно знаю, что если человек долгое время придерживается правильного ритма, он с радостью и легко встает утром, даже если в студенчестве был «совой». Чувствует он при этом он себя прекрасно. И обратная связь: если долгое время работать в ночную смену, то, конечно, хочешь не хочешь, а ты уже «сова». Но к конституционному типу это, на мой взгляд, не имеет никакого отношения. Только условия жизни, нарушения биоритмов и стойкие нездоровые привычки как результат.

К слову, дети именно до 12 лет находятся в весеннем цикле своего развития (отсюда их типично весенние проявления: сопли,

слюнки, слезки).

«Кто рано встает – тому Бог дает» – это фольклорная истина о природной жизни!

Я не предлагаю вставать с восходом солнца, как делают индусы, но поддерживайте привычку ваших деток вставать рано и укладывайте их заблаговременно, и вы добьетесь режима, при котором о болезнях и хроническом плохом настроении не придется думать вообще!

ПОЛУДЕННЫЙ ЦИКЛ – ЛЕТО (конституционный тип Огонь): 10:00–14:00.

Солнце находится в зените, становится теплее, чем утром, а пищеварение наше отличается высокой работоспособностью, скоростью и эффективностью как следствие!

Именно поэтому обед и должен быть плотненьким, чтобы дать энергию на остаток дня и быть максимально продуктивным! По своей физике мы именно в это время легче всего усваиваем большое количество еды из-за уровня гормонов, который обещает хороший обмен веществ. Не случайны и рекомендации диетологов по поводу сладкого именно в первой половине дня и в середине, а вечером – воздержаться! Рецепторы вкуса, согласно многим исследованиям, наиболее восприимчивы именно во время обеда!

Если вы неудачно подобрали блюдо на дневную трапезу или кушали, впялившись в телефон, телевизор или книгу, то **ОБЯЗАТЕЛЬНО** будет хотеться чего-то еще: как правило, конфетка, плюшка, хлеб с маслом и кофе отлично заходят следом. А все потому, что **МОЗГ ОСТАЛСЯ ГОЛОДНЫМ**, так как раздавал импульсы не только на поглощение еды и шевеление челюстей, как должно быть по инструкции к животу, но и на «поглощение» информации из телефона, книги, телевизора.

Надо помнить, что после обеда начинается период, когда необходимость сахара в крови возрастает, чтобы увеличить и переработать количество энергии. Видимо, из-за того, что мозг потребляет много сахара.

Традиция после обеда принимать что-либо существует в разных культурах не случайно. Прогнозируя обильный стол, нужно позаботиться и о возможности переварить все это. К примеру, итальянцы активно используют бальзамы, наливки для пищеварения типа мирты и травяных настоек. В Европе, в целом, принято выпивать чашечку черного кофе – эспрессо или рестретто – которые стимулируют и согревают, а также помогают расщеплять и усваивать еду. Не путать эту пользу от кофе с нездоровой, к сожалению, традицией выпивать его утром на

голодный желудок!

Еще одним подсмотренным и вполне объяснимым с точки зрения природы секретом является сиеста во многих странах мира.

Обильная пища должна иметь возможность и время перевариться спокойно. Это очень сложный биохимический процесс, названный не случайно физиками «холодным термоядом». Дайте короткую передышку организму для концентрации энергии на том, что необходимо – на пищеварении.

ЗИМА, или **ЗИМНИЙ ЦИКЛ** (время Ветра) начинается после обеда. В биологических часах человека: с 14 до 18:00.

Этот период завершает первую половину 24-часового цикла, который, напоминаю, начался с восходом и закончился закатом солнца.

Указание хронологического времени условно и необходимо для ориентации в жизни и пространстве, но обусловлено биологическими ритмами, т. е. происходящими внутри периода процессами.

Зимний вечер… что это в вашем представлении? Таинство, легкое, но приятное утомление и томление, с ожиданием и жаждой энергии со стороны нервной системы. Чтобы так и было внутри нас после продуктивного и длинного дня, мы должны получить достаточное количество пищи и энергии в середине, иначе вечером будем испытывать сонливость и апатию, а не так уж редко и жор… Лучшей пищей на ужин может стать как суп (именно суп-пюре – я часто детям и взрослым в семье предлагаю именно вечером), так и любое блюдо из серии лайт. Я бы не рекомендовала частить вечерами с мясом и тяжелыми гарнирами типа картошки, грибов или сложносочиненных каш… Ужин по всем поговоркам и мудростям разных стран – отдай врагу! Я, конечно, не советую пропускать вечерний прием пищи детям, как и выступаю против ограничений кушать именно после 18.00. Последний прием пищи должен регулироваться временем отхождения ко сну человека, а не интерьерными часами с кукушкой… но если вы правильно выполнили рекомендацию с обильным и энергетически емким обедом, то скромный ужин и так станет для вас просто нормой и дополнением к обеду, и больше романтикой и семейной эстетикой (свечи, антураж, красивая посуда, сервировка).

Во время ужина настоятельно рекомендую собираться всей семьей и общаться, забыв дневную поговорку «Когда я ем, я глух и нем…» Поскольку объем пищи на ужин меньше, то и усилий по его перевариванию будет требоваться меньше.

Как в осенне-зимней природе жизнь замирает, готовясь к длинному сну ночью, так и в человеке все процессы затихают. Только ночью у человека самая низкая температура тела. К утру она снова повышается и достигает максимума во второй половине дня. Частота дыхания ночью также ниже, как и функция пищеварительного тракта: ночью выходят «чистильщики» организма. Поэтому кушать ночью, как и «прогуливать» урок сна – чревато для здоровья. Все процессы ночью замедляются, в том числе обмен веществ.

Три цикла, описанных выше, повторяются во второй половине суток – от заката и до рассвета.

С 18 до 22 часов возрастают тяжелые характеристики ВЕСНЫ, обмен веществ замедляется, мы и наш организм готовимся к отдыху.

С 22 до 02 ночи – активизируется ЛЕТО (Огонь) как цикл. Обостряется чувство, всем известное как «ночной жор», чтобы пополнить запас энергии тех, кто «совы». В это время организм начинает очищаться. Печень выделяет ферменты (антиоксидант глутатион), которые выводят токсины, накопленные в течение дня. Представим их себе ночными горничными организма, которые готовят дом изнутри к работе, чистят на завтра.

С 2 до 6 часов утра – завершающий цикл, который прощается с нами с восходом солнца. Повторяется ЗИМА (время конституции Ветра). А мы уже помним, что нервная система использует этот зимний цикл для пробуждения ото сна. На эту часть ночи приходится самая быстрая его фаза. Именно поэтому многие гении в истории и просто творческие натуры используют это время для творческой деятельности, медитации и реализации себя.

Сонное Царство

#насонгрядущая информация

Сон – главный биоритм, влияющий на тело и не тело. Сегодня все открытия, связанные с этим, – это изучение состояний депривации сна. Если человек не идет спать в то время, когда уже пора, очень быстро появляются симптомы и первые сигналы нашего тела и мозга о нарушениях, а потом накапливаются и большие проблемы:

- сонливость
- усталость
- ухудшение координации
- спутанное сознание
- галлюцинации
- нарушенные физические процессы
- лишний вес
- гормональный сбой

Самые частые причины нарушения сна:

- работа на дом
- еда перед сном
- тревожность и длительный стресс
- недостаточно тихо или слишком светло в комнате
- перелет со сбоем суточного ритма организма, смена часовых поясов
- болезнь
- боль
- лекарства
- скучная монотонная жизнь, отсутствие работы, безделье
- отсутствие режима и длительная бессонница (по накопительной)
- алкоголь, курение, наркотики (вредные привычки).

Недостаток сна нарушает гормональный баланс (грелин, лептин и кортизол перестают вырабатываться в норме), поэтому контролировать еду и ее количество сознательно уже не приходится. Плюс эмоциональное угнетение: вы становитесь подавленными, раздражительными и вечно уставшими.

Здоровые рецепты:

• режим дня и сна

• темнота в спальне (ошибка родителей с детства приучать детей спать со светом: даже ночник в спальне во время сна активирует шишковидную железу в мозге, которая отвечает за суточные ритмы в соответствии с условиями освещенности и наступлением темноты!)

• тишина в комнате (засыпать можно с колыбельной, но затем выключайте музыку ребенку: даже если вы крепко спите, мозг не отдыхает, если играет музыка или тикают громко часы на стене)

• микроклимат (комфортная невысокая температура и влажность воздуха – залог крепкого сна и здоровья)

• не ложитесь с болью в постель

• никакой умственной работы перед сном

• не ссорьтесь перед сном / не ложитесь расстроенным

• не кушайте менее чем за 2 часа до сна

• не используйте постель для выяснения отношений, работы и просмотра ТВ.

Главные ассоциации с кроватью – крепкий сон.

Движение – жизнь

«Физиология научит нас – и чем дальше, тем полнее и совершеннее – как правильно, т. е. полезно и приятно, работать, отдыхать, есть и т. д.», —

И. П. Павлов.

Почему вашему телу и уму нужно движение?

Проведен миллион исследований на эту тему и доказано, что количество крови, протекающей через работающий орган, увеличивается во много раз. А что это значит для нас, простых смертных, как не увеличение доставки питания к органу и обмена веществ.

Чем больше работает мускул, тем лучше он развивается, питается и растет, чем больше увеличивается его масса, тем большую силу он развивает при сокращении.

Усиленная работа, если она регулярно повторяется, постепенно меняет и само строение мускула, изменяет и строение костей, к которым мускул прикрепляется. Тренировка движений обеспечивается работой всех органов нашего тела и прежде всего нервной системой.

Также без работы наших мышц (без движения) невозможно было бы «поднять» лимфу и кровь вверх против сил притяжения. Нам жизненно необходимы сокращения лимфатических сосудов (анатомия старших классов). Движением мышц мы заставляем выходить и токсины.

ВЫВОД: для хорошего развития мускулов и костей, здоровья нервной системы в целом, для хорошего общего физического развития и состояния необходима регулярная работа мышц, регулярное движение. А для закрепления успеха – здоровая привычка, или стереотип поведения.

Всякое движение вызывает в мозгу процессы как возбуждения, так и торможения, причем следы от этих процессов сохраняются в мозгу еще какое-то время после самого движения. Поэтому если повторение частое и регулярное, в коре головного мозга закрепляется та последовательность, в которой процессы

возбуждения и торможения сменяли друг друга соответственно последовательности производимых движений. Павлов назвал это «динамическим стереотипом». В чем смысл для нас этого изобретения-понятия? Определенная последовательность в деятельности коры головного мозга – стереотип – воспроизводится сравнительно легко, при этом движения совершаются экономно, без перерасхода энергии, без затруднений. Слово хорошее есть – НАВЫК! Чем вы чаще повторяете одно и то же (это касается не только движения, но и всех видов деятельности человека), тем легче и совершеннее это выполняется и совершеннее становимся мы в этом.

Именно это явление («динамический стереотип») помогает образовываться многочисленным нашим привычкам, поэтому если вы выбираете правильные стереотипы, со временем вы делаете их все легче и легче, затрачивая все меньше усилий для этого. Так и рождается привычка – вторая натура!

Чтобы не заставлять нервную систему производить частую «ломку» стереотипов, желательно изначально привыкать к правильному и полезному, чтобы потом не закаливать и не отучать себя от того, что порою приводит нас или к лишнему весу, или к общему плохому самочувствию годами… Избегайте частых перемен в своих привычках. О чем речь? Да о постоянстве, в принципе. Соблюдение одинакового режима не только дня, но и всей жизни (набор ваших привычек и стереотипов) – откровенный залог легкой, здоровой и уместной работы (а не переработки!) всех органов вашего тела и нервной системы.

Значит ли это, что мы можем назвать наши привычки по жизни условными рефлексами? Безусловно! Каждый из нас способен выработать индивидуальный стандарт своего здорового благополучия через осознание своей собственной физиологии (конституции), создание правильных привычек и правильных стереотипов поведения по жизни.

Мы сами занимаемся регулярно спортом: катаемся зимой на лыжах, коньках, летом – на серфе, кайте, все умеют ездить на велосипедах, даже самые маленькие – нам действительно ПРОСТО нравится! Дети растут и видят это с самого рождения: я сама плавала и учила нырять их с месячного возраста. Папа нашел недалеко от дома замечательный Baby-gym, и в возрасте 1,5 года мальчик и около 3 лет девочка – наши малыши в первый раз познакомились с гимнастикой. Столько радости и восторга вызывало разве что катание на пони в городке неподалеку! Признаюсь, что бывали выходные, когда очень хотелось поспать подольше, мы просили малышню «сачкануть» и не идти на гимнастику, но рев на весь дом быстро одевал-умывал ленивых

субботних родителей!:)

Двигайтесь на здоровье и радость! Лучшего примера детям вы не найдете!

Мышите не мышите

Дыхание для каждого из нас – это и есть жизнь. Пока ты жив, ты дышишь.

Для нас, людей, дышать – это так обычно и естественно, как нечто само собой разумеющееся. Зачем об этом вообще говорить?

А вот что сказали бы любопытному и ищущему ответы человеку современные биологи: дыхание – это не просто нос и сопение в 2 дырочки:). «Это сложный биохимический процесс, направленный на получение нашим телом энергии за счет реакций разных питательных веществ и кислорода».

По факту – это наше горение. Наши дыхательные пути и легкие работают над вопросом доставки кислорода из воздуха в кровь и высвобождения из крови углекислого газа. А ЖКТ обеспечивает нам поступление питательных веществ из еды в кровь, которая бежит и несет кислород и питание ко всем клеточкам.

Если вы «плохо» дышите, а поверьте мне на слово, мы все дышим не очень, особенно в условиях загазованного машинами и производствами города, то со временем наша грудная клетка (диафрагма в частности) оседает, меняет свою форму (часто видно на женщинах с необычными формами, вдавленными внутрь шеями и поднятыми плечами), зажимает собой печень, поджелудочную, селезенку и иже с ними… Вы поняли, о чем я.

Внутренние органы перестают выполнять свои первородные функции, замедляется обмен веществ и кровоток…

Полноценно дышать всеми долями легких – важно! От вентиляции легких зависит наше здоровье и молодость!

Приучаем деток с детства заниматься дыхательной гимнастикой, йогой, плаваем на здоровье. Рассказываем им и показываем, как меняется наше дыхание, когда мы волнуемся, пугаемся, радуемся. Я часто провожу мини-медитацию прямо с лежащим уже в кроватке ребенком: подышали глубоко и спокойно и, глядишь, все спазмы мышечные окончательно расслабились, глазки стали закрываться и малыш спокойно засыпает.

За всеми этими простыми и понятными ребенку действиями стоит громаднейшая польза и смысл на будущее: он сможет сам со временем справляться с негативными последствиями стресса (глубоко дышать и успокаиваться) после контрольных и соревнований или перед ними, повышая свою концентрацию и способность к успешному обучению.

Будь здоров!

Важные истины, которые я рекомендую помнить о простудах, вирусах и бактериях:

• Вирусы антибиотиком не лечатся!

Всегда делайте анализ перед применением антибиотика, даже если вашему врачу «все понятно с первого взгляда». В 50 % случаев его можно избежать, если сделать анализ крови. Не назначайте дозировку и тип антибиотика самостоятельно, если вы не врач! Это опасно для жизни!

• Если вы лежебока, а спорт и пословица «Движение – жизнь» вызывают дремоту и зевоту, то ваш иммунитет явно не выдержит встречи ни с вирусом, ни с ветром в лицо.

• Соблюдайте правильный режим дня.

Старайтесь выполнять примерно в одно и то же время привычный подъем и отход ко сну, прием пищи, прогулки на свежем воздухе. Спите не менее 8 часов в сутки сами, а для детей – и того больше, для каждого возраста – свой норматив плюс индивидуальные особенности.

• Правила личной гигиены (мойте руки тщательно и часто, овощи и фрукты – перед едой).

Большинство вирусов и бактерий передаются через грязные руки. Самый грязный предмет в XXI веке – это не камушек, который ребенок нашел и тянет в рот, а наш мобильник! Когда в последний раз вы его протирали чем-нибудь дезинфицирующим?

• Нервы, негатив, стрессы пагубно влияют на нас, подрывая изнутри, поэтому учитесь саморегуляции. Не пренебрегайте специальными методами по устранению последствий этих «психо-проекций»: массажи, теплые ванны, флоатинг, шопинг – все, что для вас счастьетерапия.

Для детей – «маматерапия», смехотерапия. Я всегда остаюсь дома, если мои дети подают первые сигналы о снижении иммунитета и подкрадывающейся болезни: целый день куролесим, дурачимся, поем, танцуем, обнимаемся – и порой уже этого достаточно, чтобы нас не зацепило.

• Зимой на согрев нам нужно энергии больше, поэтому все свои диеты отложите до более теплого времени года, то же самое касается и рациона детей.

Зимний стол должен быть калорийней, по-С-витаминистее, супы и распитие чаев приветствуются!

Шиповник, травяные чаи, ромашечка, клюква… вообще пейте много и не допускайте обезвоживания. Любое снижение иммунитета начинается с обезвоживания организма, потом идет нарушение пищеварительной функции и кровообращения. Поэтому часто первый признак начинающегося сбоя – запор у ребенка. Соответственно дети, чаще других страдающие запорами, чаще и болеют!

• Промывайте нос морской водичкой. Перед выходом на улицу смазывайте слизистую носа. У меня в аптечке спецсредство на основе эвкалипта.

• Избегайте мест массового скопления в разгар эпидемии. Хотя мы ходили в цирк прямо в выходные, когда пол-Москвы выкосило гриппом… Поэтому этот пункт все-таки зависит от уровня вашей подготовки: если иммунитет физический и психический демонстрирует высокую планку, то ничего не бойтесь!

• Заболел кто-то дома – как можно чаще проветривайте помещение и делайте влажную уборку. Мы ставим специальную лампу, которая убивает вирусы и микробы, потом проветриваем.

• Настой шиповника, клюква и имбирный чай с лимоном и медом – мои любимые и проверенные временем натуральные антибиотики наравне с куркумой. Ее прямо с медом можно кушать несколько раз в день, как и имбирный чай с лимоном, если начались недомогания.

• Если температуры нет, то обязательно иду в баню или принимаю горячую ванну с морской солью. Детей с 2 лет тоже к этому приучаю.

Когда люди говорят, что им становится только хуже после горячих мероприятий, то на самом деле это правда только наполовину. При тепловом воздействии русской бани с элементами ингаляции и ароматерапии (использую хрен, эвкалиптовые веники, сборы от кашля) происходит убыстрение всех реакций: кровь разносит все по организму, катализируя все процессы по информированию всех участков, что борьба начинается! Поэтому вместо того, чтобы ждать, когда там все разразится, сами убыстрите процесс по выздоровлению!!! Это как быстрая перемотка кадров в фильме. Можно долго находиться в

стадии «препати» к болезни, а можно ускорить все этапы и приступить сразу к стадии «выздоровление»!

• Можно использовать эфирные масла для профилактики простуды и во время борьбы с ней. Я использую «сопелки», которые либо прикрепляю на стенку кроватки, либо даю в платочке подышать малышам. С простудой и кашлем хорошо работают ароматы эвкалипта, розмарина, бергамота, лаванды, имбиря, сосны, пихты…

• Носовой платок лучше поменять на одноразовые салфетки.

Не накапливайте свои родные бактерии на них, да и вирусы через них тоже могут перепрыгнуть прямо туда, куда платочек приложить:)

• Если вы не вампир, если у вас не конфетно-букетный период в жизни, то можно вспомнить о луке и чесноке. Они действительно обладают уникальными обеззараживающими и бактерицидными свойствами. Просто если вы поклонник антибиотиков при первом чихе, то, конечно, вам чеснок и ромашка – кулинарные ингредиенты, не больше. Если только сила внушения поможет.

• Не забывайте, что маска нужна больному человеку, а не здоровому! Сколько людей путаются в этом вопросе!

Маска не спасет от вируса, более того, если ее носит здоровый человек, то он дышит своими же бактериями длительное время, что может также вызвать заболевание.

• Ингаляции и паровые ванночки.

Если же вас все-таки накрыло, то первые действия принимаются по логике «от простого к сложному»:

• Сообщите лечащему врачу о своих опасениях и первых симптомах! Бывает, вам вроде все понятно, что у ребенка, но вы не можете знать, что в это время объявлена тревога по поводу всплеска какого-нибудь серьезного инфекционного заболевания с такими же симптомами…

Для этого выстраивайте с педиатром дружеские отношения, чтобы иметь возможность писать и звонить по мелочам. Это лучше, чем иметь формальные отношения, при которых врач, как правило, участвует в жизни ребенка только тем, что назначает ему лекарства.

• Дайте организму время на решение вопроса! Не убивайте его способность к саморегуляции применением непонятных синтетических лекарств со списком побочных эффектов, особенно без консультации со специалистом.

Сообщите с самого начала ведущему вас врачу, – это ваше право, – о том, что вы предпочитаете более простые средства или натуральные, если таковые имеются в его арсенале, а также советуйтесь по поводу своих вариантов безобидных на первый взгляд натуропатических средств. Лучше стимулировать вашего врача к развитию и обучению, желанию работать и с другими возможностями и средствами, получить от него одобрение, чем рисковать в одиночку. Часто медики и сами рады, вы не поверите, выписать вам одну ромашку или промывание носа, просто не решаются советовать и рекомендовать такое, так как боятся обвинений в некомпетентности или просто вырабатывают иммунитет и стереотип поведения «белого халата», когда сами родители вопят «И ВСЕ?! А лекарства???»…

• Главные правила по принципу ВВП: задействовать органы Выделения и Выведения токсинов из организма: много Пить, Писать и Потеть, кушать правильно и желательно не тяжёлую пищу, если есть аппетит, если нет, – то и не нужно заставлять. Детей особенно. Я обязательном порядке исключаю в такие дни мясо в (время его переваривания 6–8 часов).

• Горло полощем теплым раствором соды и соли с водой, ромашкой, прополисом.

• Наблюдательный принцип, если есть температура, особенно у деток.

Если ваш кузнечик скачет, как обычно, при температуре 39, то значит, его организм борется и благотворно вырабатывает целебный интерферон. Некоторые детки при 37.7 уже плохо себя чувствуют. Рекомендованная врачами шкала – после 38.3 уже сбивать. Я поняла на практике, что действительно надо наблюдать, как вы или ваш ребенок переносите температуру.

По моим наблюдениям, детям свечи помогают только, если температура не выше 38. Когда ребенок температурит, он сильно обезвоживается из-за жара, в том числе «сухим» становится и кишечник. Как я понимаю, чтобы свечка подействовала, ей нужно в таких условиях больше времени, чтобы раствориться и всосаться в пересохший кишечник. Поэтому, если жар настиг вас в ночь, то ставить свечу нужно до отметки 38, чтобы она мягко и верно подействовала. В остальных случаях лучше среагирует желудок – на сироп/таблетку (в зависимости от возраста). Всасываемость будет выше, соответственно и выше скорость

воздействия.

Из физиологичных способов снижения температуры, с которых лучше начинать, – общее понижение температурного режима в доме: должно быть не выше 20 градусов, нужно убрать все источники дополнительной теплозарядки. Не кутаться, а наоборот раздеть ребенка, прикрыв тонкой пеленочкой, но следить за ножками-ручками. Если холодные, то наблюдается сосудистый спазм. Нужно их растереть, согреть носочками до нормализации. Не допускать синюшности кожи – когда она идет бело-синими пятнами. В таком случае перед тем, как сбивать температуру, я даю но-шпу, иначе температура не будет сбиваться из-за спазма.

Влажные прохладные обертывания тоже помогают. Но не все детки нормально переносят их, как и взрослые. Водкой растирать детей опасно из-за всасываемости ее через кожу в кровь, а соответственно существует риск отравления и только ухудшения ситуации.

• И главный критерий и помощник всегда – время!

В норме 3–5 дней – и все должно проходить само.

Даю справку:

Природным иммуностимулятором на Руси можно назвать – торжествуйте, любители! – квашеную капусту!!! Мы трескаем ее в сезон за обе щеки!

Говорят, что употребляющие в пищу это русское лакомство болеют значительно реже других.

Кроме того, что среди полезностей этого продукта были замечены витамины группы А, В, Е, Р, самое важное – витамина С в квашеной капусте больше, чем в цитрусовых! А внутри ЖКТ таких процессов, как при употреблении неразбавленного свежевыжатого апельсинового сока (натощак может способствовать возникновению сахарного диабета и гастрита, особенно при повышенной кислотности) не происходит.

За счет чего идет укрепление нашего иммунитета, кроме всем известного витамина С? В процессе сквашивания в самой капусте и в рассоле обнаруживается огромное количество полезных бактерий, похожих на кисломолочные. Отсюда еще один неоспоримый плюс – нормализация микрофлоры кишечника после болезней, антибиотиков, хронических простуд. Но, естественно, людям с повышенной кислотностью и болезнями ЖКТ увлекаться квашеной капустой не стоит.

«Ой, болит живот!»

Помните ли вы, как с удовольствием симулировали какое-нибудь болезненное состояние или выдумывали несуществующий симптом, чтобы не идти в садик или в школу? Зуб даю, что у каждого был в биографии хотя бы один такой пример. Вот и моя мартышечка нет-нет, да и попросит в воскресенье, сощурив хитрый глаз, проверить ей горлышко, но уже без надежды на то, что это сработает.

Действительно порой нашим детям очень даже выгодно быть больными: они получают повышенное внимание к себе, им не делают замечаний, особо заботливые и «понятливые» родители еще и додумываются подарочки дарить в честь сего события… ну чем не мотивация быть больным, а не здоровым?

Мое изобретение в процессе рождения и воспитания погодок – это акценты-плюсы, или что получает мой здоровый ребенок вместо «побочной выгоды» от болезни:

Внимание!

• С раннего детства знаем, что такое бактерии и микробы. Кариес у нас кариес, а не дядя с молотком…:)

Почему-то некоторые родители радостно «образно» обманывают своих детей, по-другому назвать это не могу, видимо, считают все-таки, что дети их не понимают.

А дети – очень умные товарищи, и мы тормозим их развитие, не объясняя понятия, как они есть, считая, что они для этого еще не созрели. Сюсюкаясь и специально коверкая для них в разговоре слова: «Се такое сючилось, Сяся мой…» – мы в будущем даем работу логопедам. Дети усваивают это как образцы речи, ведь им невдомек, что родители считают их не в состоянии воспринимать нормальную речь и понятия в их объективной реальности.

Вот и рождаются потом прямо из жизни анекдоты: строитель с молотком в руках – «кариес», люди в белых махровых халатах в спа – врач на подходе, полицейскому в лоб: «Дядечка, а вы шакал только на работе или дома тоже…"…

• Объясняем, что происходит с нами, когда мы болеем, и как наше «больное» состояние мешает нам радоваться и делать привычные дела, но с акцентом на возраст ребенка. Вот тут как раз не нужно лишних описаний, к которым ребенок может быть просто не готов.

• Порой его вопрос «А как у тебя болит голова?» – это просто желание услышать «Очень сильно, не могу даже почитать тебе книжку», а не ваш подробный отчет с указанием на локализацию, характер болей и количество приступов в минуту.

Пример описания простуды: «Ножки не хотят и не могут бегать быстро, животик волнуется. Горлышко отказывается глотать, ему больно, как будто там иголочки колют…»

Пример объяснения расстройства живота: «Живот урчит, наверно, ругается с едой, не хочет кушать, просит отдохнуть и пить, побольше водички. Мы его напоим, помоем, и он снова будет радоваться еде…»

Здесь как раз аллегоричный язык в помощь в общении с маленькими, так как процесс «болит живот» для них в этом возрасте в физическом смысле ещё не знаком, вы его, конечно, используйте, но с пояснениями: слова «ругается», “волнуется» они уже знают, так как уже вовсю тренируют эти умения и в игре, и друг с другом. Чего не могу посоветовать, так это во время болезни проявлять гиперопеку и все внимание отдавать только больному ребенку, особенно если есть и другие братья-сестры.

Отдавать преимущество болеющему ребенку – значит мотивировать других к такому же способу получить мамочку всецело в свое распоряжение. Помню, как сама маленькая все детство мечтала или руку сломать, или головой шандарахнуться до сотрясения мозгов, так как младшая сестричка лежала со всеми этими чрезвычайными происшествиями с подарками, новыми карандашами и мамой, а мне в это время папа затягивал тугие косички до изменения славянских глаз в сторону раскосых азиатских.

• Никаких подарков и развлечений (компьютерных игр, мультиков) сверх того, что ребенок и так получает в течение дня. Некоторые полностью освобождают ребенка от уроков или каких-то развивающих занятий на этот период, отменяя даже чтение, полагая, что мультфильмы и ничегонеделанье – видимо, природный антибиотик. Не делайте своими руками болезнь привлекательной в глазах ребенка!

• Придумываем правильную «здоровую» мотивацию: «Когда ты выздоровеешь, мы обязательно сходим в гости к Пете» или «Ой, как жаль, что ты приболела именно сейчас, я собиралась с тобой съездить за куклой или в цирк, теперь придется немножко отложить».

Гарантировано, что ребенок сам буквально запустит программу исцеления при таком подходе.

• Придумать мегацель и срочно: «Быстрей выздоравливай, я достала билеты в театр!!!» или «Пойдем в бассейн все вместе», если любит купаться.

• Если температуры нет, то гулять – обязательное условие выздоровления! Просто не в местах скопления народа и детей в этот период.

• Не пугать врачами, они вам еще пригодятся – не торопитесь сделать из них Карабасов Барабасов, не то будете под местным наркозом показывать потом слегка покрасневшее горлышко. Фразы типа «Не дашь почистить зубы – отведу к стоматологу!» лучше заморозить на стадии вылетания их из уст.

• Не стоит угощать сладким болеющего в желании его утешить. Пункт для бабушек! Для выздоровления ограничения все же необходимы, чтобы энергию с пищеварения перенаправить на восстановление без ущерба для организма. Обычно ограничения касаются таких продуктов, как мясо, сахар, жареное, тяжелая пища, мучное. От себя лично замечу, что слизеобразующий продукт молоко и молочку в период простуды тоже лучше убрать, особенно на ночь. Ребенок гарантировано проснется с густо забитым слизью носом. Единственное исключение: именно теплое молоко со специями или медом.

• Не циклитесь на болезни сами и не пугайте ею детей. Если вы будете без конца зудеть ребенку, чтоб он не стоял на ветру, а то простудится, не ходил по лужам, а то промокнет, не потел, а то воспаление легких подхватит, а от детей держался подальше из-за вирусов, а то в него вселятся «чужие»:), то «Похороните меня за плинтусом» – и ваша автобиография.

• Будьте сами примерными больными: не высказывайтесь при ребенке о том, что хорошо бы поболеть, на работу не ходить и выспаться наконец. И вообще всячески прививайте детям любовь к состоянию ЗДОРОВЬЯ!!!

Микроб ничто, почва – все

Стресс влияет на жизнь детей гораздо сильнее, чем на жизнь взрослых.

В 80 % детских заболеваний причиной является стресс. Вроде бы все мы знаем, что это такое, из личного опыта: негативные эмоции, обиды, недоброе слово, конфликт с мужем или учительницей. Как по мне, так лучше удариться – физическая боль пришла и ушла, а вот обиды и негативные эмоции, одним словом, стрессы входят в нас и продолжают сидеть и подрывать систему изнутри…

Биохимия стресса такова: когда вы «напрягаетесь», надпочечники в большом количестве вырабатывают антистрессовые гормоны кортизол и адреналин. Это прекрасно, когда речь идет о короткой и мгновенной реакции на чрезвычайное: крокодил из Нила выскочил на вас, ребенок проглотил монетку, но вы вовремя среагировали и помогли… Эти гормоны в такие моменты помогают нам спасти жизнь, но для того, чтобы толкнуть нас на действия, они поднимают давление и увеличивают сахар в крови. Естественно, при этом подавляется работа пищеварительной системы (поэтому вред от еды во время стресса, заедание проблем – это неминуемый путь к проблеме с животом и весом в будущем). Повторюсь, что гормоны стресса сами по себе мне нравятся! Они нужны для увеличения активности и эффективности реакции моментально и в коротком промежутке времени, но я против длительного воздействия этого стимулятора!

Поэтому так важно давать детям во всех сферах их деятельности – и дома, и в школе – единственное лекарство, которое поможет безоговорочно, – ЛЮБОВЬ.

Ведь это естественная природная потребность малыша от рождения. Даже в школе они пытаются всячески заслужить ее от учителя и сверстников, добиваются признания своих заслуг и успехов и только тогда чувствуют себя защищенными, а значит продолжают расти и развиваться и физически, и духовно.

Если же в школе или дома ребенку не создается на регулярной основе такая среда обитания, то стресс становится снежным комом, ведущим к болезням и замедлению в развитии.

Честное слово, искренне не понимаю, почему вообще разрешили ставить детям «двойки»! Я помню мои времена, когда категорически нельзя было ставить два! Два – это как признание, что учитель бессилен, не Ученик, а Учитель… И это было стыдно самому учителю – упорно ставили СМ (смотрел) под работой или

домашкой и продолжали сражаться за ребенка, а не с ребенком. Именно сражаться, чтобы ребенок верил, что ему дают шанс, его любят и хотят помочь… Даже анекдот был, что тройка – это ребенок знает имя учительницы и предмет, который она ведет… Сейчас же почему-то растет тенденция, что все «честно»: раз двойка – значит и получи! Относительно чего честно? Все больше эта двойки за то, что болел и пропустил, за то, что после ответа не поставил в математической задаче точку, за то, что знает тему, но конкретно не параграф 28, где слово «perfect» проходили, даже если ребенок знает гораздо более сложные способы изъясняться… Но система «честна», строга и, увы, стара. Устарела морально. А хорошие учителя перебираются со временем в лагерь хороших репетиторов, которых мы нанимаем уже за деньги, чтобы в той же школе успевать и экзамены сдавать…

А если попытаться по-другому?! Женщины-учителя, вы же тоже МАМЫ (как жалко, кстати, что в школе все меньше мужчин)! Когда принимаете такие «честные» решения, неужели не понимаете, что погружаете ребенка в стресс, боль, ощущение неудачи и нелюбви?

Я призываю всех учителей-мам быть человеками на рабочих местах! Как мама мам прошу:

> *Защитите наших детей в школе от недель с температурой и кашлем, от несчастий и неудач во взрослой жизни.*
>
> *Не возвращайте нам из школы больных духом детей.*

Лирическое отступление. Зарисовка о Страхе и Вере

> *«Вера – это интуиция, не только ожидающая опыта, чтобы подтвердить себя, но ведущая к опыту».*
>
> *Шри Ауробиндо*

Чем больше живу и узнаю вокруг себя нового и старого, тем больше понимаю, что мозги в голове (он же разум) – не орудие труда, даже не орудие познания, а организатор, массовик-затейник. А само знание и как следствие познание приходят откуда-то… Но не из разума. Но в разум.

Когда человек стремится к духовному развитию, достигнув при этом и материального благополучия (многие рассматривают это как социальный эквивалент выплаты по заслугам), то самое сложное – прийти к одному слову. Вера.

Человеку очень сложно поверить сегодня в то, что он под

защитой Всевышней (если хотите, Всевышнего, Неба, Космоса или Путеводной Звезды – как вам больше нравится). Если он находится на стадии интуитивного сознания, когда разум успокаивать научили, творить добро приятно, а материальные вещи вокруг тебя – для тебя, а не ты ради них… Вот тут вдруг начинаешь понимать, что защищен как будто от болезней, невзгод. И речь заходит о Страхе.

Когда у меня в разгар эпидемии гриппа в январе спросили: «Кааак?! Вы собираетесь в цирк со всей семьей и с такими маленькими детьми, когда грипп кругом и там столько народу будет вокруг??? И что, совсем не боитесь?!»

«Я же не корову, зараженную оспой, иду доить, в конце концов», – подумала я. Вроде не та все-таки группа риска.

Сложно объяснить другим людям, да и не надо, наверно, что в определенный момент своей жизни ты имеешь право не бояться. И не надо искать в моей биографии страницы похода на войну или страшные моменты детства, способные отпечататься на человеке. Речь не об этом вовсе.

Мне кажется, что я поняла, причем это совсем не так давно со мной случилось: Страх – самое сложное для меня из всех человеческих чувств и ощущений. Это тот же инфаркт или инсульт, парализующий твое тело, голову, разум.

Как правило, страх – это только айсберг. Он НИКОГДА не бывает сам по себе, то есть один. Всегда живет еще куча всякого, что человек либо отрабатывает, либо зарабатывает в течение отмеренной жизни. Очистишься от всего этого наносного, знаниями наполнишься – засветишься… и страху уже нечего с тобой рядом делать.

А так он, конечно, заражает и делает даже воздух вокруг тебя ядовитым. Ты наглотаешься Страху, и давить тебя начинает так сильно, как не может давить на самочувствие свободного, мыслящего и духовно развивающегося человека (духовно развитый – это уж слишком: даже овца заблудшая, но в пути к совершенству и исправлению лучше и милее тому же Богу в христианстве, чем приторно «идеальный» и без грехов в конце пути своего. Смысл же в процессе, а не в конечной точке-достижении).

Мысли начинают приходить и литься. По большей части добрые и светлые, осветленные интуицией, вдруг созревшей и открывшейся, когда всем существом своим человек действует гармонично, в равновесии всех сил своего организма и знаний. И тогда, и только тогда, ты попадаешь в следующее измерение: через сознание в сверхсознательное, в зону необывательскую – в зону твоей творящей сущности. Если же ты боишься, есть Страх в

тебе, то от животного, материального – НИКОГДА не оторваться! Пиявкой будешь сосать. Ракета не взлетит. Топлива не хватит, ступенька не оторвется сама.

Наши слезы по любимым, по потерянному, страхи за детей – все наше такое человеческое, но, получается, все несовершенности, все наши недоверия тому, кто нас ведет. И к себе недоверие. Или как?

Если нет этой Веры, то постоянно и будешь бояться. Знание, что ты живешь в СССР (напоминаю: Светло, Свободно, С Радостью), не поможет сделать Stop стольким страхам вокруг себя. То муж вдруг вам скажет: «А может, надо прививки сделать от всего и сразу всем детям? А вдруг заразятся». Любит их. Я, кстати, не против вообще, я За здоровье всегда. Просто За здоровье в обстоятельствах и индивидуально, а не коллективное бессознательное с календарями и нормативами.

Потом сама сидишь и другой раз думаешь: а может, машину не давать старшему, когда попросит, а то молодые они гонщики все… Не дай Бог чего…

А в 6 лет тогда зачем сами на картодром привели?

В общем, я о том, что там, где любовь земная, там всегда и страхи земные – а они все наперечет про страх смерти.

Итого: Страх – выражение недоверия к своему Гиду, или Проводнику. Скажете, имеем право, так как любим? Так верить – это и есть любить, а не бояться. Это же по сути и легче. Просто мы сложные стали. «Широк человек, я бы сузил» – как у классика.

В таком свете мне становятся понятными Смирение и Недеяние как христианские мотивы. Не путать с обломовщиной. Это не слепое нежелание и неделанье, о нет! Это больше и лучше: когда вы поВЕРИте и успокоитесь на многие темы, интуиция станет голосом Проводника. И все, что необходимо и положено вам, – придет безо всяких превосходящих ваши силы и возможности усилий, неприятностей и тяжелых жизненных уроков.

Вдруг начнут приходить к вам люди, или встречать их будете на пути, причем обстоятельства выдадут их «неслучайность». Сама жизнь вдруг как будто станет искривленным пространством, где подсознательные желания начнут исполняться. Правильные книги вдруг начнут падать почти что с неба. Действия и правильные мысли станут выходить из вас легко и непринужденно, как воздух. Главное – не сойти с ума от счастья. Близкое к этому состояние, честно.

• А как только вы наладите такую связь: сознание-интуиция-проводник, путь ваш жизненный станет вдруг без второстепенных улиц. Будете идти, и камней на пути типа «направо пойдешь –

коня потеряешь» не встретится… а люди про это скажут: просто «повезло»… Ну и пусть! Мы-то с вами знаем секрет.

Зубная фея

Зайчики и белочки,
Мальчики и девочки
По целых 3 минутки
Чистят свои зубки…

Мы стали знакомить пупсенышей с зубной щеткой еще до момента появления первого зубика. Как только появились первые предвестники, я вручила им специальные щеточки-чесалки японского производителя.

В возрасте 6–7 месяцев поменяла их уже на другие щеточки – с ворсом, но специально для первых зубиков, чтобы не оцарапать и так болезненную, распухшую от прорезывания десну.

Ждать 3 лет, как пишут в некоторых источниках, точно не стоит!

Кариес на молочных зубах появляется очень быстро: эмаль у масянь тонкая и чувствительная.

Часто можно увидеть детишек с «дырявыми» темными зубками даже уже в возрасте 3 лет. Отдельным темным пятном на стоматологии висит и налет Пристли, который покрывает молочные зубки малыша черными пятнышками, но как уверяют стоматологи, на таких не эстетических зубках зато не живет кариес и проходит все само с возрастом или после первой профессиональной чистки у стоматолога.

Так как малыши часто проглатывают зубную пасту, следите за возрастными ограничениями на упаковках производителей. Сейчас есть органические и просто хорошие детские средства чистки зубов с фруктовыми вкусами и без фтора. Хотя со фтором тоже затянувшийся спор: вред или польза.

Поэтому самый верный тут совет – подружиться еще и со стоматологом, который согласится отвечать на вашу горячку и фотографии с места событий.

Лучше первое знакомство и визит к врачу не связывать с лечением в первый же день. Раз в полгода в возрасте 2 лет мы впервые стали посещать уютный кабинет одной московской детской стоматологии с замечательными специалистами и традициями-фишками для детей типа челюсти Медведя из мультика «Маша и медведь», которую дети могут держать в руках и чистить зубки доброго мишки вместе со стоматологом. Сам врач предстает в веселом виде с уточками и шариками. Можно смотреть мультики с установленного прямо над головой

маленького пациента экрана. А за храбрость в конце визита можно выбрать себе заслуженный подарок из корзины на выходе!

Приучать к гигиене рта лучше в форме игры, сама щеточка должна быть веселая, но удобная, чтобы детки сами тянулись за ней, когда она попадает в поле зрения, и могли без помощи взрослого с ней подружиться.

Мы придумали историю про то, как вредина Кариес бьет по зубику, который не чистится, пока тот не вывалится:). Честное слово, историю придумали не сумасшедшие мы, взрослые, а именно дети!

Вареник увидела в какой-то занимательной книжке персонажа, сидящего с молоточком на зубике (хотя речь там шла точно не о кариесе!), и крикнула: «Мама, смотри, какой злой кариес!»

Первые уроки, конечно же, под присмотром и при помощи родителей. Для приучения чистить зубки не 20 секунд, как обычно бывает, а положенные 2–3 минуты, советую купить песочные часы, которые так нравятся и девчонкам, и мальчишкам! Засекая время на них, вы еще и показываете первые азы физики на практике, знакомитесь со временем как физической величиной, необходимой для дальнейшего развития и образования ребенка.

Сразу же лучше приучать малышню и к чистке язычка, чтобы гигиена была полноценной. Для этого я использую специальную щеточку-скребок для младенцев со специальным ворсом.

Вообще мы стали коллекционировать щетки, тем самым приучив детей часто их менять – раз в месяц-два. Каких только у нас их нет: и персонажи Диснея, и пираты, и динозавры с животными, и просто стильные расписные с наклейками!

Для детей в дошкольном возрасте самый простой формат приучения к любым вещам – это игра. Играйте с детками в здоровые привычки, и вы сильно облегчите и себе, и им жизнь!

Тянуть рязину

Что случилось? Вот так мило!
Мышка соску надкусила!..

И моей Даме сердца, и моему Настоящему мужчине в свое время пришлось бросать совсем не мужскую привычку или привычку Принцессы: сосать пустышку!

Если верить некоторым специалистам и охающим вслед за ними погуглившим мамам, то это практически смертный грех, особенно после года!

Мое практическое мнение после двух сосавших пустышку младших и выросших как-то старших детей – каждому свое. Нет идеального, правильного варианта, и испытывать на прочность нервную систему развивающегося, и хотелось бы, чтобы гармонично, малыша, да и родителей – не стоит точно!

Вскрывшиеся очевидные плюсы соски:

• Сосание – медитация для малютки, кроме того, что это еще и самый важный рефлекс первого года жизни.

Все-таки не согласна я с тем, что пусть сосет лучше «сисю» 24 часа, если уж рефлекс сосательный… Если с мамой будут сугубо такие отношения – сосать с целью пропитания и сосать вместо соски, то поверьте, сбежит не только мама, но вскоре и папа! А самый, как правило, обделенный в первый год жизни малыша человек – это как раз ПАПА. Чтобы не потерять отношения, а также физический шанс еще раз стать мамой, с Варваркой мы установили любовно-корпоративные соглашения с рождения: МАМА – любит и кормит, но мама не соска!!!

Папа тихо себе посмеивался и считал, что мне просто повезло так легко отделаться, поскольку это девочка, а не мальчик, и все такое. Типа с первым сыночком, а не дочкой такое не прокатило бы. Эдипов комплекс, оговорки по Фрейду. Ну-ну…

• Оба моих младенца однозначно подписали соглашение вполне себе добровольно, честное слово! Они отказались от груди и соски без лишних драм. Не хочу хвастаться, но помню статью психолога, утверждавшего, что такое бывает, когда у самодостаточной мамы – самодостаточные дети. Правильно, понимаешь ли, воспринимающие события в своей жизни, которым всего хватает с самого внутриутробного периода: и общения с мамой, и любви, и внимания. Они не стремятся компенсировать

недостающее своей привязанностью к груди и соске. Мамины беременные тайны и стрессы тоже, оказывается, накладывают на психику и состояние ребенка нагрузку, заставляя и днем, и ночью висеть в прямом смысле у мамы на груди.

• Признаком и подтверждением для меня было довольное улыбающееся личико, выплевывающее источник пропитания после того, как насытилось, и готовое к диалогу, играм и новым впечатлениям…

• Соску ребенок может не принять – это тоже вариант. Взрослому, естественно, удобно с ней, но заталкивать и уговаривать распробовать малыша пустышку в таком случае – это и вправду преступление родителей:). Не приучайте к тому, от чего ребенок изначально свободен!

• В течение дня старайтесь обходиться по максимуму без соски.

Если у ребенка много активности, с ним играют, разговаривают, берут на ручки, показывают все возможности этого мира, – он редко сам вспоминает о соске!

В ночи же исчезают все, в хорошем смысле слова, раздражители и малыш может с удвоенной силой чувствовать боль от прорезывания зубок, неполадки с животиком, беспокоиться без мамы, если спит отдельно. Поэтому здесь точно насильничать нельзя, пусть спит себе с соской! Когда он в глубокой фазе сна, она и так вываливается, или сами ее вынимайте потихоньку…

К тому же ребенок срыгивает зачастую даже в спящем состоянии, случается, и язычок может заваливаться, поэтому соска, как ни крути ее плюсы и минусы, с этого угла очень даже помощник и страховка.

Но вовремя от нее избавиться, если уж привычка сложилась и затянулась, – жизненная необходимость все того же гармоничного развития!

Основные «симптомы», когда время пришло:

1. Зубы.

У нас практически все вышли, долезали уже последние, поэтому вопросы с зубной болью и «успокоительным» и «обезболивающим» эффектом соски уже снимались.

2. Душещипательные разговоры.

Малыш начинает лепетать. Мой прелестник умудрялся вынимать соску или класть ее, язычком придерживая, за щечку и пытаться держать речь. Хоть и уморительно смешно получается,

по факту, не так все и весело: кроме того, что создается вид курящего младенца, не вынимающего сигарету изо рта, так еще и грозят неправильный прикус, «фефекты» речи, как в том фильме, и мокрая от слюнки футболка за 4 минуты.

3. Свободно ходит и даже бегает.

4. Кушает все и с хорошим аппетитом.

Наличие соски почему-то расслабляет в вопросах пережевывания пищи. Плюс, на жевание-сосание в возрасте после 2 лет выделяется, как на еду, слюна, демонстрирующая готовность живота принимать пищу. Соответственно во рту у нас «пустышка» (название само по себе все говорит), а не еда, а это приводит к нарушению пищеварения, ранним болям в животике и склонности к нарушениям пищеварения в более взрослом возрасте.

А теперь самое веселое! Каких только способов вы не найдете при запросе в Google «Отучить от соски»!

Я подрезала в пустышке кончик, сосать естественно становилось неудобно. А по вечерам мы хором читали книжку про Ойку, у которой то ли сова, то ли ворона унесла соску в гнездо своим птенцам, которые благополучно отказывались сразу же от подарка заботливой мамы то в пользу ежиков, то бельчат… И никто из зверей (подумать только!:)) не собирался и думать даже сосать то, что сосали человеческие детеныши…

Мой младший пират с взрывным характером слушал внимательно сказку по 100 раз, швырял дырявую соску, которая издавала в таком испорченном виде какие-то неприличные свистящие и скрипящие звуки потертого седла… кричал «кака» и страдал… Горчицу на соску и зеленку, как советовало старшее «доброе» поколение, материнское сердце отвергло сразу. Но и наш метод с отрезанным кончиком соски сработал уже через 5 дней! Говорили ж мне – самодостаточные

Лирическое отступление. Из Дневника мамы

Кормила маленького, а рядом смотрели на маму из кровати такие родные и любимые глаза доченьки… Разница у них 1 год 8 месяцев.

Как приятно, что одного уже кормлю, а второй только закончил с этим и пока оба рядом целыми днями…

Многие родители сейчас нацелены больше организовать

своих детей, чем воспитать… Но ведь организовать – это сделать нечто с помощью мозгов. Типа вовремя выполнить домашку, вовремя отправить и вернуть с тенниса старшую, уложить спать до 21:30. Но, организуя все это, воспитываем ли мы???

Мне кажется, воспитание требует не только наших умов, но и сердец… Мы должны замечать, какие наши дети сейчас, в эту секунду, и помогать им стать такими, какими они могут стать! Хм… Настаиваю, чтобы к распорядку дня и меню на неделю добавили объятия (не меньше восьми в день, как рекомендуют), к подталкиванию и преодолениям себя – похвалу, а к свету – теплоту… И тогда все получится!!! И в этих глазах напротив вы всегда будете видеть отражение своего сердца…

Бабушка рядышком с дедушкой

Я очень люблю нашу бабушку! Точнее, мне она МАМА, но слово «бабушка» мне после рождения детей стало любимее:). Как и ей внуки, как мне кажется, любимее вдвое, чем собственные дети. Почему? Потому что это как бы двойные тебе дети: дети твоих детей!

Возможность иметь близкие и теплые отношения с поколением, которое старше тебя, не только обогащает наш жизненный опыт, но еще, оказывается, и может запросто влиять на успеваемость и успешность нашего ребенка в будущем!

К сожалению для внуков, в наше время все большее количество людей живет сразу же после замужества/женитьбы отдельно от своих родителей и далеко, как в моем случае. И на мой взгляд, дети несомненно теряют то чувство защищенности, которое они должны иметь в маленьком возрасте…

Однажды я словила себя на острой мысли, что мне НУЖНЫ дети… Просто катастрофически нужны. Мне за 30, а я – child free! И не в смысле нежелания их иметь, а в смысле неуспевания!!! Мои родители уже взрослые, у меня уже давно нет ни бабушек, ни дедушек:(. И я поняла, что это конвейер… Перерождение души, реинкарнация и даже рай меня не утешали… Я ХОТЕЛА детей каждой порой своей кожи, потому что поняла еще одну важную вещь, кроме всех остальных прелестей теории о своем продолжении…

Если жизнь нарисовать прямой линией, где есть все члены твоей семьи и рода, то ты увидишь, что впереди тебя – твои родители, впереди них – твои бабушки и дедушки, если кому то повезло, – то есть еще и пра-поколение (прабабушки и прадедушки)… Но если у человека нет сзади на этом конвейере никого, кто продолжает эту линию продлевать самим фактом своего существования на планете Земля, то становится жутко и страшно… Впереди конвейер движется неотвратимо, а сзади прямая не растет в длину… Уходит пра-поколение, следующие стоят в жуткой очереди. Бабушки, а затем – МЫ!!!

…Бабушки милые, любимые, дважды родные по факту рождения нас, ваших детей, и их – ваших внуков! Живите долго-долго и здОрово-здорОво! Вы наша защита и опора, вы наши корни в земле! И вас так любят наши дети!:).

И все-таки она вертится! Позвольте я сойду

Для ребенка очень важно регулярно проверять тот факт, что мир, который он познает, в котором он живет, устойчив и навсегда.

Кстати, от мысли, что Земля вертится, их тоже коробит! Мир, в котором живет малыш, должен стоять на месте скалой. Для них, особенно кризисных трехлеток, он должен существовать под грифом «свой», «тот самый», так как изменчивость как факт для них болезненна и сотрясает все жизненные основы, которые только-только улеглись в головках…

Только научили частной собственности, дав в руки первый подарок – машину или куклу, «твое», береги и не ломай, а тут уже следом и новый совет – «поделись с братиком/сестричкой или Машенькой в песочнице…» Ох уж эти странные взрослые:).

Случалось ли у вас, что выход с папой-мужем в свет в красивом платье с наконец макияжем на лице и вымытой и уложенной головой был почти сорван истерикой на тему «почему ты так одета, сними это!!» Или несчастной маме приходилось срочно эвакуироваться из модного платья, приготовленного по случаю прихода друзей, в старенький, с пятнами от борща халатик, заношенный до дыр, дабы утихомирить разгоревавшегося малыша… Как правило, уговоры не помогают.

Мама в халате – настоящая, родная, своя, а накрашенная и нарядная – переодетая чужая тетя…

Кстати говоря, у подростков та же история, они в этот период особенно не любят «расфуфыренных» мам…

И как тут быть?

Конечно, мы признаем факт, что мама – вселенная ребенка, его ориентир и показатель стабильности и постоянства. Поэтому изменение даже внешнего вида вызывает у маленького ребенка природный страх потерять маму, не узнав ее в новом обличье…

Что тут попишешь??? Ну можно, конечно, ходить, как женщины племени Майя, всегда голыми, но раскрашенными, как на бой, но мне кажется, просто не нужно деткам демонстрировать с раннего детства, что дома ты можешь быть облезлой курицей с засаленными волосами и в халате (муж, кстати, тоже вполне себе против!), а для выхода к другим людям и в свет – красивой и нарядной…

В конце концов, от мамы напрямую зависит и вкус ребенка, и восприятие Этики и Эстетики в этой жизни, их отношение к себе

любимым.

Дорогие мамы всех стран, объединяйтесь и будьте всегда красивыми!

Только раз в году

Давно хотела рассказать о своем отношении к одной, на мой взгляд, не совсем правильной традиции некоторых родителей в день рождения одного ребенка дарить подарки и другим детям. Осуждать не берусь, рассказываю свою правду.

Если вы, как и я, сами родом из семьи, где детей 2+, то понимаете или вспоминаете, приятно ли это, когда в твой законный праздник почему-то одаривают всех, хоть и любимых тебе братиков и сестричек… И аргумент типа «им же обидно» – неуклюжее обоснование вашей несостоятельности и плохого понимания, что вы в результате творите. Воспитать капризного, не способного понимать и определять такие понятия, как «значение» и «значимость», уважение к жизни другого человека, а также банально радоваться за других, не центрировать весь мир вокруг себя любимого хотя бы раз в году… А еще самое обидное, что роль именинника в таком сценарии, где все получают подарки, – сведена к просто информированию: у Васи/Маши день рождения. А что уникального в этом дне для человечка, если все получают такие же непременные атрибуты, символы дня рождения, что и он? Тогда и по торту со свечкой каждому, согласно этой логике.

Объяснить ребенку и о частной собственности, и о том, что есть праздники и случаи, когда и победитель только один среди многих участников, и именинник должен быть обозначен и выделен непременными традиционными атрибутами и вниманием со стороны и взрослых, и других детей – это нормально!!! Ну а для того, чтобы облегчить ребенку задачу воспитания в себе этого великодушия, доброты и понимания, родители должны научить других детей приятностям быть приглашенным на чужой праздник жизни, а именно готовить собственный подарок для именинника, поздравления, наряды. Когда ребенок трудится над поделкой-подарком, он уже не будет считать день рождения сестрички/братика только чужим праздником и ревновать не будет! Он причастен к этому событию и обязательно в день своего рождения будет уверен, что к нему так же отнесутся и его «только раз в году» состоится!!!

Хлеб да каша – радость наша

Основа здорового питания для детей, особенно маленьких, – злаки и зерновые, овощи и фрукты. Из них мы получаем полезные углеводы, растительный белок, аминокислоты, необходимые витамины и минеральные вещества, а самая большая приятность – клетчатка и пищевые волокна, помогающие избавляться от шлаков, токсинов, накапливающихся в процессе жизнедеятельности внутри нашего дома-организма. Поэтому первый прикорм – это всегда или каши (если стул жидкий, как у маленького Огонька), или овощи (при затруднениях со стулом у малыша и конституционной склонности Ветра к запорам).

Не следует пренебрегать и животным белком. Кто-то научился обходиться без него с нашими овощами – прекрасно! Главный принцип – не навреди.

В разумных количествах ребенок и взрослый должны кушать все! В том числе и цельнозерновой хлебушек. Некоторые диетологи и исследователи глютена категорично рекомендуют исключить сегодня все, содержащее клейковину, или глютен, но мое мнение – наблюдайте за собой! Есть действительно яркие симптомы непереносимости глютена и как следствие плохого самочувствия после употребления какого-то продукта, но именно для этого нам и даны глаза и мозг, чтобы наблюдать и понимать процессы в нас как положительные и отрицательные для нашего самочувствия…

В целом, любая мама начинает с детства знакомить своего малыша с кашками. Хорошо, если вы сами и ваши дети как ваше прямое зеркало-отражение кушаете большое их количество, а не только традиционно завтракаете овсянкой и считаете, что больше ничего не существует.

Крупяные каши прекрасно усваиваются, мягко действуют на желудок, обволакивая его и помогая бороться с ЖК-заболеваниями, способствуют нормализации кислотности.

Когда я слышу, что кто-то говорит, что не любит кашу или ребенок совсем не ест, надо четко понимать, что вы просто НЕ ТАК ЕЕ ЕЛИ, чтобы получить удовольствие от этой полезности, а в игре с ребенком на тему здорового питания вас победил малыш, который плевался в первое свое знакомство с продуктом, а вы и рады были принять нелюбовь, лишь бы не мучаться.

Простите, конечно, мамочки, но мы сами виноваты в пищевом нигилизме своих детей, когда выбираем закрывать на это глаза в раннем детстве и даем полную свободу малышу за столом.

Вот и получается, что один ест только мясо, другой не любит овощи, третий требует только макароны! И кормите вы их, как получится, и днем и ночью, безо всяких правил, лишь бы с криком не связываться. Часто такие дети сужают свои вкусовые пристрастия до такоооого скудного рациона, что о здоровье в будущем говорить не приходится! А в мире сейчас, между прочим, умирают все больше не от голода, мои дорогие! Не надо стесняться и бояться анафемы и звания «матери-паразитки», если в качестве урока расскандалившийся ребенок, диктующий вам в 2–3 года, что он будет кушать «это», а не «то», выйдет из-за стола и успеет по-настоящему проголодаться до ужина.

Моя история с детьми, которые едят практически ВСЕ, подтверждает это. С оговоркой «практически», потому что естественно у них имеют право быть и нелюбимые блюда, и продукты в силу конституции и индивидуальной непереносимости Нежелательные и Нежелаемые. Никакого наказания едой и мотиваций типа «Скушаешь рыбу или овощи – получишь десерт». Рыба – сама по себе ценность и вкусное блюдо при умелом творческом подходе и рассказах о том, как это важно организму и здоровью малыша. А шансов, что ваше чадо-чудо полюбит овощ, ровно столько же, сколько способов приготовления вы ему настойчиво, но с любовью предложите за столом! Не кушает отварное – дайте в другом виде!

Предлагаю свои варианты-рецепты приготовления всем известных блюд с гарантированным успехом у детей. Даже взрослых, которые заявляют, что, к примеру, каши они не любят, на мои кашки можно «подсадить» уже после первого опыта.

Мы кушаем на сегодня более 15 видов каш с удовольствием! Овсянка, мультизерновая, пшеничная, пшенка с тыквой и ванилью, рисовый пудинг на кокосовом молоке с изюмом, гречиха в разных ее вариациях, с айвой или инжиром, кукурузная каша, булгур, амарант, киноа, полба, кус-кус жемчужный, ячменная, перловая…

Но главный секрет стар и прост, как этот мир: если вы сами не кушаете каши, овощи или питаетесь так себе, закидываете в себя с утра чашку кофе с бутербродом, а своему чаду предлагаете ЗОЖ на завтрак, то вы зря стараетесь… Он все равно будет делать так, как делаете вы:) либо же вы счастливое исключение, коих пока на своем пути не встречала!

Следует не забывать, что привычные продукты, вполне себе здоровые и рекомендованные диетологами и педиатрами, часто становятся ядом из-за способа приготовления.

Вредные советы:

• жарка на масле (сливочном, растительном)
• фритюр (картошка фри)
• маринование и соление круглый год (можно только в сезон и с ограничениями!)
• приготовление с добавлением большого количества соли, сахара, жиров…
• досаливание во время еды, а не приготовления
• копчение

Если бы мне дали выбрать только один прием еды в сутки, я не задумываясь выбрала бы завтрак!

Завтракаете ли вы со своими детками? Понятно, что у многих разный график, работа, садик, школа… Но с детками ОБЯЗАТЕЛЬНО нужно кушать хотя бы раз в день вместе! Во-первых, общение. Во-вторых, но оно же во-первых:), дети должны видеть, как вы питаетесь, соответствует ли то, что вы говорите, тому, что вы делаете. Для них это те самые образцы поведения, которые передаются из поколения в поколение, та первая школа, в которой сдают серьезные экзамены на прочность здоровых установок и правил и дети, и сами родители.

Если вы хотите здоровых, умных и успешных детей, то такими надо быть, в первую очередь, вам самим!

Мы передаем им не только хромосомный ряд, свой геном. Наука эпигенетика в XXI веке сделала колоссальное открытие, достойное Нобелевской премии: наш образ жизни, привычки, полезные действия (спорт, питание, поведение) – эпигенетическая информация каждого человека – меняет наш генотип к лучшему!

Природе удалось подпустить внешний мир, окружающий человека, и к своей сердцевине – наследственному материалу.

Идея о взаимодействии наследственного материала с окружающей средой дает нам, людям, новую свободу и открывает новые мотиваторы: меняя свою жизнь и создавая здоровые привычки в рамках семейных традиций, мы неизбежно изменяем отношения с окружающей средой и тем самым влияем на свое биологическое наследие! Но это одновременно и наделяет нас ответственностью за свои действия, за свою жизнь. Мы и только мы создаем СВОЮ здоровую среду, мы и только мы несем ответственность за свою жизнь и последствия – будущие поколения.

Здоровые привычки к вашему столу:
• кушайте сидя;
• не отвлекайтесь от еды на ТВ, телефон и газету;
• не запивайте еду фруктовыми соками, газировкой и

молоком, но помните: если пить очень хочется – значит нужно!

• кушайте не спеша, тщательно пережевывая, и только когда проголодались;

• предпочитайте свежеприготовленное, а не подогретое вчерашнее;

• кушайте здоровую, правильно приготовленную, вкусную еду;

• ледяные блюда и напитки со льдом замедляют пищеварение;

• если разозлились или нервничаете, – сначала успокойтесь, потом кушайте.

Так ли страшен ЖИР, как его малюют

Первые мысли у любого нормального человека: ЖИР – это калории, тучность и то, что делает нас толстыми и далекими от мечты, от идеала. Действительно факт, что наш организм может использовать в качестве источника калорий любой жир, а вот полезность есть не в каждой «жиринке» – это бесспорный факт, теряющийся в гигабайтах новой информации, веяний, диет и проповедников на эти темы. Но химия и биология пока стоят намертво по этому вопросу: баланс и углеводов, и жиров, и белков – первичен. Думаю, нутрицевтика сегодня должна занять законное место в любом заведении, связанном с красотой и здоровьем, в медицинских клиниках, а также дома в виде книги у любой хозяйки, интересующейся своим здоровьем и здоровьем семьи.

Нашим мозгу и нервам для нормальной работы требуется много жиров! Нужны они и для синтеза гормонов коры надпочечников и половых желез (три незаменимые жирные кислоты: линолевая, арахидоновая, линоленовая), для размножения полезной кишечной микрофлоры тоже.

ВЫВОД: для построения клеток организма ЖИРЫ должны быть!

Так где достать правильный ЖИР?

Растительные масла – намбер 1. В подсолнечном, оливковом, кукурузном, соевом, хлопковом маслах – от 35 до 70 % линолевой кислоты. В сафлоровом – до 90 %. В пальмовом, к примеру, – 0. Если кушать сахара (крахмала) больше, чем надо, то биохимически излишки в ходе реакции превратятся в жир. Но в жир жирный, который построен из таких жирных кислот, которые образовать соединения дальше уже не могут, т. е. из этого жира уже не получить незаменимые жирные кислоты.

Я на детках своих вижу, как это работает! Как только этих кислот в организме у них меньше необходимого уровня, – привет аллергия, сыпучки, экзема… как только добавляю разные растительные масла (вплоть до нескольких ложек в день разного!) в еду, – все проявления сходят на нет.

Зимой такой дефицит жирных кислот ощутимее и видимее всего: пересушенный отоплением воздух, климатические изменения, нехватка витаминов, тонна одежды на нас, плохая

вода, воздух, качество продуктов… Кожа аж зудит, такая сухая становится, не помазавшись перед сном, можно и не уснуть вообще:).

Самое смешное, что сторонники безжировых диет, как правило, потом очень сильно набирают вес! Они страдают скрытыми отеками, жидкость не уходит, аппетит просто зверский (дефицит жирных кислот приводит к тому, что сахар быстрее перерабатывается в жиры, а из-за снижения уровня сахара в крови – одолевает зверский ЖОР).

При отсутствии жиров в организме в достаточном количестве выделяется меньше желчи, а значит, она скапливается в желчном пузыре. Как результат – камни. По природному принципу, там, где обычно кипит работа (желчный пузырь), отпуска быть у органа не должно… желчный слабеет, усвоение витаминов А, Д, К, Е (жирорастворимые!) в кишечнике не происходит. А значит, ешь их или не ешь – они не попадают к вам! В период болезни или вируса вы не можете выздороветь самостоятельно и быстро, так как ценного источника энергии у вас просто нет.

Итак, уже страшно?

Значит, берем *на карандаш*:

• кушаем растительные масла каждый день (соответственно конституции, особенно Ветер/Воздух)

• нерафинированное растительное масло – еще и источник витамина Е (защищает каротины и витамины А, Д, К от окисления, не дает разрушаться гормонам половых желез и надпочечников, снижает потребность тканей организма в кислороде…)

• рыбий жир – витамины А и Д (зимой из-за нехватки солнца нам особенно желательно)

• авокадо, сыр, желтки яйца, орехи, рыба, домашняя птица – жиры почти незаметные, но в составе этих продуктов они есть

• избегаем рафинированных продуктов, гидрогенизированных жиров (маргарин, плавленые сыры, выпечка на таких «вкусняшках»), продуктов, содержащих пальмовое масло

• храним растительное масло в темном прохладном сухом месте (распространенная ошибка оставлять прямо у плиты!), а после открытия – только в холодильнике!

Предупреждая сразу вопросы о дозировке, хочу отметить, что Я НЕ ЗНАЮ, сколько ЖИРА нужно именно ВАМ:): это зависит от вашей жизненной активности, от комплекции, климата, настроения, возраста, конституционного типа и т. д. Если вы

густо заливаете салаты маслом, в кашу его кладете, в смузи капаете, при этом у вас все ОК с весом, – видимо, вам хватает жиров для здоровья и перебора тоже нет! Поэтому вы чувствуете себя замечательно и не набираете вес. А если вы сознательно убираете из рациона «жирное» (растительные масла, орехи, авокадо), но при этом и с волосами у вас проблемы, и со стулом, и с весом тоже (ну не худеется и все!), то вы не получаете необходимую для здоровой биохимии дозу жирных кислот. Помните золотое правило: баланс в организме должен быть во всем… помогайте своему организму, а не испытывайте его на прочность диетами!

Стереотип, что кальций – это сразу и только молочка, в такой животноводческой и молочной стране, как Россия, вполне себе понятен. Но уже не секрет, что бедные мамы детей с аллергией на казеин (белок коровьего молока) найдут кальций для своего любимого чада везде! Мы обожаем, к примеру, суп-пюре из брокколи, который содержит кальций и огромное количество витамина К (помогает закреплять кальций в костях). Еще, оказывается, в брокколи в два раза больше витамина С, чем в апельсинах. Некоторые ученые замечают и мощный антибактериальный эффект, и противораковые свойства.

Но самый неожиданный побочный эффект получила я, женщина-мать, беременная и кормящая нон-стопом 4 года подряд детей-погодок, когда вынуждена была отказаться в своем рационе от всего молочного из-за диагноза «аллергия на казеин» (белок коровьего молока) у обоих. Целлюлит ушел в первый же год моих страданий по йогуртам и свежему творогу!

Сейчас я кушаю молочные продукты, но только когда действительно прямо хочу и в пройденном термическую обработку виде – сырники и запеканки. Утром стараюсь не кушать, только если на второй завтрак, так как молочные продукты натощак обволакивают ЖКТ и нарушают дальнейшее пищеварение, приводя к запорам и раздражению кожи.

Лирическое отступление. Зарисовка из жизни

Невольно стала свидетелем такой сцены. Женщина стояла на остановке с мальчиком лет пяти. Мама явно скучала и даже, по-моему, злилась. Злилась на скучную ситуацию. Приходится ждать, терять время, которое она тратит, видимо, впустую… Но поразило меня в общем-то не это. Про взрослых я все помню, сама взрослая. А вот заинтересовал меня малолетний гражданин

рядом с этой женщиной. Мальчик вел себя абсолютно иначе. С минуту он пытался (безуспешно, увы) привлечь маму к какому-то диалогу, а затем стал с интересом искать глазками что-то вокруг… Пристально слежу за ним. Что вижу я, взрослая: билетик валяется, обертка-фантик от мороженого (и кто додумался кушать мороженое в такую холодрынь?!) … А мальчик уже присел у лужицы и пустил что-то белое по воде, наподобие кораблика. Мама с раздражением в голосе сделала ему замечание типа «утонешь – домой не приходи», но мальчик уже ничего не слышал, он был в другом мире, приветливом, добром и загадочном…

Так я о чем… В защиту нас, взрослых, конечно хочется сразу же сказать: так они же дети, им некуда спешить, делать им нечего, вот они и играют везде и всегда, подрастут – и станут нормальными: черствыми, расчетливыми, нервно-больными. А у нас, взрослых, типа всегда есть о чем думать, важные мысли и дела в голове.

Но вот один вопрос звенит комаром в моей голове: каковы бы ни были наши оправдания в таких ситуациях, откуда в нас, взрослых, отрицательные эмоции в этих ситуациях: скучно ли нам, больно ли нам, тяжело ли? Внешне обязательно демонстрируем свое нетерпение, поцокиваем, в нетерпении сигналим или с осуждением в случае чего безобразим свое лицо ухмылкой осуждающей, злимся или равнодушничаем, тупо уставившись в свой телефон в миллион раз уже прочитанную смс от подруги.

Могу предположить, что это выражение активного нежелания вступать в контакт с миром вообще или с тем, что окружает человека здесь и сейчас и при этом не нравится. Психологический уход «вовнутрь», в себя. Но почему тогда эта «нутрь» в нас такая неприятная? Со злостью и ухмылкой… Хм…

Мне точно ясно одно: ребятенок в вынужденной и даже тяжелой ситуации проявляет всегда готовность контактировать с ней, а взрослый – бежать из ситуации бегом! Так получается что? Мы, взрослые, отвергаем этот мир в гораздо большей степени, чем ребенок? Для верующего это показательно, он скажет: смирения нет… Так вот и я о том же толкую: сМИРиться надо. Только не в амебатуфелькино состояние, а в состояние принятия этого Мира и заключение себя в этот Мир по-хорошему, по-доброму – так, как делают это дети.

Первые шаги

Так часто приходится видеть малявочек, которые только научились ходить, но им явно мешают сандалики, в которые их с любовью вставили родители:). Вставили, не иначе… Так как сами они такие себе на первый шаг в жизни не выбрали бы точно!

К моим цыплятам – и первой, и второму, приезжал ортопед из клиники, на контракте у которой мы находимся. Может, я, конечно, и не врач, но я достаточно многое изучила в этой жизни и общаюсь не с последними врачами этой страны, чтобы сформировать свое мнение по вопросу обуви для малышей, особенно на первый шажок. Поэтому каждое такое посещение заканчивалось практически дракой, в моем случае и с моим характером…

Наконец-таки доступно разъяснено уже, что, как ни крути, но во время родов малыш получает серьезные деформации, проходя по родовым путям, приспосабливаясь всем своим телом и особенно головкой… Уже не нужно специального диагноза «родовая травма», так как 98 % новорожденных в той или иной степени получают свою травму, и мама тут ни при чем. Пугаться не надо, просто нужно правильно понимать это и действовать своевременно. Смещение косточек черепа хотя бы на миллиметрик от того положения, что придумала малышу природа и генетика, приводит к тому, что ортопеды потом с удовольствием пытаются лечить кандалами, как я их теперь называю – ортопедической обувью с жесткой пяткой и фиксацией, которая обездвиживает стопу и голеностоп малыша. Причем безуспешно. Последствия лечить – всегда что воду в ступе толочь…

Разберемся в механике нарушений правильной постановки стопы при помощи специалистов: в результате родовой травмы затылочная кость разворачивается, за ней уходит естественно и первый шейный позвонок, позвоночник, крестец, тазобедренные косточки и как следствие голень и стопа. Это один поезд, состоящий из эшелонов – правильная постановка каждого предыдущего является залогом правильной постановки ножки и выстраивания всего корсета тела и осанки в целом.

Поэтому мне буквально хочется кричать и спорить, когда ортопеды сразу же «прописывают» универсальный рецепт счастья и для плоскостопия, и для вальгуса – кандалы на маленькие ножки…

Дорогие родители, миленькие, корректировать малюсенькую ножку, действуя от обратного по принципу «обездвижить», – это

преступление! Если у вас нет конкретного диагноза, поставленного еще в роддоме, о серьезной травме и специфике ножек, не бегите ошалело в магазин покупать эту невозможную обувь!!! Действуйте по логике «а смог бы я сам ходить в этом?»

Если фиксировать ножки и голеностоп такой обувью, можно действительно способствовать серьезным нарушениям «сверху». Ведь причина проблем с ногой не устраняется, и нагрузка начинает распределяться равномерно по всему телу и поднимается проблема все выше и выше (закон компенсации), если не принимать во внимание механическое нарушение и изменение в основании черепа и костей таза…

Поэтому давайте возьмем на заметку:

• Дружим с врачом-остеопатом!

Эти специалисты действительно способны решить проблему, хоть и не за один сеанс. Особенно такое лечение успешно в раннем возрасте. Пока деформации не зафиксировались и не вызвали другие логичные изменения компенсаторного характера (сколиоз, ухудшение зрения и головные боли…)

• Вернуть косточки на место, без каких-либо неприятных силовых мероприятий, – это возможно, поверьте!

Зато если решить первопричину, освобождается и кровоток к головному мозгу, проблемы с которым зачастую являются причиной плохого беспокойного сна у малыша, беспричинных слез и капризок. Возможно, ему просто больно! И мы можем ему помочь!

После восстановления работы мозга улучшится работа и нервных центров, которые отпустят наконец мускулатуру тельца и ножек, мышечный тонус придет в норму и стопа сама по себе начнет принимать правильное природное положение, чтобы держать выстроенное в грамотную ось тело вашего малыша.

• На первый шаг, да и вообще, выбираем мягкую удобную обувь, в который малыш сможет бегать и прыгать. Задача – помочь научиться ходить, а не препятствовать этой цели. Мой главный принцип – обувь защищает от грязи и холода! Точка.

• Детский массаж – супермероприятие для здоровья малыша, но не инструмент для решения проблемы с возвращением косточек на место. Мышечный тонус снять на время получится, но не устранив причину, невозможно лечить следствие.

• Давайте адекватную стопе малыша нагрузку: приучайте ходить по неровным поверхностям, камушкам и траве летом на даче, по песочку на море, по ворсистому ковру дома! Установите спортивную стенку, лазалки и купите всякие ежики для ножек.

• Выбирайте красивую, красочную обувь с застежками или

липучками, которые под силу застегнуть самому малышу.

• Любите малыша и верьте в него и свою силу!

Вместе мы способны свернуть горы!

P.S. Остеопат не заменит лечащего врача или специалиста в случае болезни вашего ребенка. Он не лечит болезнь.

Остеопат следит за здоровьем малыша, укрепляет защитные силы организма, борющиеся против агрессии. Остеопатия дополняет медицину и играет связующую роль между ребенком, теряющим равновесие и поэтому готовым заболеть, и различными медицинскими специальностями. Остеопатия не заменяет их, а дополняет.

Сначала нянька – потом лялька

Нянькам строгий дан приказ:
Не спускать с ребенка глаз!
Почему же няньки спят
И на весь дворец храпят?

Из фильма «Варвара-краса, длинная коса»

Честное слово, мне повезло в этой жизни с моими помощницами в воспитании и уходе за детьми! Они доставались мне в наследство от старших детей, соответственно стартап-этап («притирание» к дому и семье) мы не проходили.

Каким должна быть, в первую очередь, человеком НАША НЯНЯ?

Шпаргалка для няни:

1. Уважаем ребенка, если получается еще и любить – любим себе и ему на здоровье!

2. Ведем себя естественно: чувствуем себя как дома, не забываем, что в гостях!

3. Не зацеловываем до дыр, помним, что разумная дистанция важна для возможности работать с малышом, а не просто проживать рядом с ним свою собственную жизнь!

4. Не наказываем, не обзываем и не отчитываем. На это есть право только у родителей! Никакого физического насилия и крика. Запрещено!

5. Не кричим на ребенка, если только речь не о вопросе жизни и смерти или его безопасности!

6. Не обманываем и не обсуждаем, не критикуем ребенка при нем, а также других членов семьи и людей вообще.

7. Не угощаем ребенка своими запасами, сладким или гостинцами без ведома мамы!

8. Никакого лечения или приема лекарственных препаратов без совещания с мамой/лечащим врачом (если мама не в зоне доступа)!

9. Не шантажируем фразами «Давай убирай игрушки, а то я никогда больше к тебе не приду», «Сейчас же не ляжешь спать – звоню маме, она тебя наругает!», «Ах, ты меня не любишь – тогда и я тебя не люблю»!

10. Хвалим за действительно достижения, первые успехи и положительные сдвиги в лучшую сторону в умениях, навыках, поведении («Ты умница, что сам нарисовал котенка!» вместо «Умница, что все доел». Еда, писанье-каканье – обычные физиологичные процессы, за которые не надо хвалить!)

11. Учитывать конституцию малыша в работе с ним: медленного мишку надо не подгонять, а стимулировать похвалой, как умело он застегивается, к примеру; трусишку-зайку серенького не заставлять читать стихи со стульчика перед всей семьей, если тот не хочет (не может) пока.

12. Учить частной собственности с умом: если уж научили слову «мой», то дайте насладиться этим! Уроки мудрости и добра типа «поделись с Катечкой» малыш точно еще усвоит, не спешите делать все и сразу. Используйте сказкотерапию и подходящие для новых уроков моменты.

13. Ведем Дневник ребенка (ежедневные записи-наблюдения за режимом дня, сна, питания, самочувствия, эмоционального состояния и роста).

14. Следуем детскому Меню (если такое практикуется в семье), без самодеятельности и своих пищевых привычек.

15. Приучаем к труду и обороне: развиваем посильные его возрасту навыки и умения (застилаем-разбираем кроватку, складываем свои вещи, убираем игрушки после игры).

16. Активно слушаем ребенка и спрашиваем, почему он что-то хочет или не хочет.

17. Устанавливаем правила и образцы поведения, оговоренные с родителями, если говорим «нет», обязательно ставим запятую и продолжаем – «потому что…»

18. Не делаем за ребенка то, что ему уже по силам, только потому, что вы сделаете это лучше, а он разобьет, прольет, испачкается…

19. Общаемся не с позиции взрослых знаек (вертикальное общение), а с горизонтальной дружеской и партнерской позиции – спускаемся с небес на землю к малышу. Когда разговариваем с ним о важном, присаживаемся перед ним до его роста и уровня глаз.

20. Следим за своей речью, грамотностью языка и произношением («ехаем», «звОнит», «лазеет»), за своим здоровьем, физическим и психическим, а также своим личностным развитием!

Воспитывайте себя и растите вместе с ребенком. Помните: вы вместе с родителями для него – образец и пример для подражания.

P.S. Мамочкам совет: дайте своим детям радость любить кого-то еще, кроме вас. Не ревнуйте, не муштруйте ни ребенка, ни няню, ни себя. Если вы будете убирать из дома всякий раз человека, которого полюбил ваш малыш, вы научите его только одному: «Любовь – это боль и потеря».

Любите и будьте любимы – это до невозможности приятно.

Лирическое отступление. Страшнее грязи земли грязь человеческая – словесная

Знаете, почему дети постоянно что-нибудь находят, гуляя на улице, а мы, взрослые, эту способность с возрастом утрачиваем? Моя версия – чисто математически-физическая: дети ближе к земле по расстоянию!

Но в этой шутке только доля шутки. Дети действительно живут «ближе к земле», они внимательнее к своей природе и природе вокруг, к деталям и мелочам, из которых складывается большое и малое, да и фантазия у них лучше, что уж говорить! Монетки, фантики, ракушка необычной формы – для них это обычный результат каждой прогулки и целый клад, а мы под своими ногами хорошо, если почву чуем.

Помню свое детство.

Я выросла на улице, в хорошем смысле слова: каталась до синих губ с горок, плавала на шинах в первых проталинках-лужах весной, ела малину с куста в лесу и сражалась мечом-палкой с гадюкой, пригревшейся на солнышке, когда ходили маленькие с сестрой за грибами… Двери дома не закрывались на ночь, а обувь стояла ровным рядком у входа в квартиру, помню, ее приходилось аккуратно обходить веником, обметая каждый раз вокруг во время уборки лестничных пролетов (помните эти дежурства по подъезду?).

Когда мы переехали в город, первое, что я поняла – оказывается, упавшее на землю – грязное! Яблоко на дереве у дороги на автобусной остановке – несъедобное и опасное! А девочку в метро за ручку лучше не трогать, даже если она тебе улыбается, ведь не улыбается ее мама!

Столько «НЕ» и «НЕЛЬЗЯ» я, наверное, за всю свою маленькую деревенскую жизнь тогда еще не встречала…

Сегодня я сама ловлю себя на мысли, что с трудом сдерживаюсь, когда мой малыш с земли во дворе поднимает какую-то бумажку (“каку”) или вымытыми руками опять что-то трогает… Мы запрещаем им трогать даже саму землю:

ИСПАЧКАЕШЬСЯ!

Я в недоумении… Это особенности воспитания в условиях города? Продвинутая современная педагогика, уводящая детей подальше от «страшной» городской улицы в уютные классы контролируемого развития, в симбиозе с медициной и санэпидемстанцией? Или условия новой реальности: изменившееся время и поколение, живущее в «постоянной опасности» вообще?

Мы запрещаем «ничейное», валяющееся на дороге, мы «свое» называем тоже грязным, если оно упало на землю. Да, ребенок, особенно маленький, все познает через рот и тянет все тоже в рот. Но так ли это все опасно? Опасен ли контакт со всем, что так или иначе соприкасалось с землей?

Чувствую сердцем же: Земля дает опору. Даже когда падаешь, то понимаешь, что не полетишь вверх и не провалишься в преисподню… Земля – константа и опора, платформа для жизни и сама жизнь в ее многообразии. На ней растут ягоды и грибы, и я еще помню, как мы кушали все это сразу, не бежали за 3 км в дом, чтобы предварительно помыть…

Земля – сокровищница. В ней столько спрятано, мы столько забираем у нее, ничего не возвращая взамен сегодня и даже уже не возделывая ее в благодарность за ее плодородие.

Будучи детьми, мы все «секретики» зарывали в нее. Помните эти бусинки, фантики, орешки и камешки, выстроенные в наш маленький первый выдуманный мир-секрет под стеклышком? Мы делали тайники и хранилища, шалаши и землянки. Доверяли простым палаткам, колышками в землю, вместо кирпичных стен в самое небо. Пекли картошку прямо на земле в горячих углях, не сжигая пол-леса при этом, а сейчас специально жгут… Строили замки и мечты, которые часто сбывались, а порой рассыпались, как замки из песка.

Мне кажется, что Земля настолько многомерна и слоиста, что мы в безопасности с момента рождения… Там все заложено, как надо, для каждого из нас по отдельности и всех вместе взятых. Земля как-то носит всех, с нашими думами, и порою даже преступлениями против себя и других.

Мамина папина

Кого ты любишь больше: папу или маму?
Ну признавайтесь же: хоть раз да чесался язык спросить?

Поговорим о самом главном в этом мире.

Запомните раз и навсегда:

1. Дети любят своих родителей одинаково сильно, что бы они ни показывали и рассказывали своим поведением. Это как спросить, какой палец на руке ты любишь больше.

2. Ребенок воспринимает маму и папу как целое и часто неделимое (поэтому развод – трагедия), как важнейшую часть самого себя (он же «продукт» жизнедеятельности партнерских отношений, превращающихся в родительские).

3. Отношение малыша к отцу и отца к малышу всегда формирует МАМА. Мы, женщины, – хрустальный мост между берегом папы и берегом малыша. Именно мы сообщаем ребенку, кто его папа, какой он, как мы к нему относимся и такой же пример отношения демонстрируем для ребенка на будущее.

Мы, мамы, имеем абсолютную власть над ребенком, страшно сказать, но по сути, мы можем сделать с ним все, что захотим… Некоторые превращают это действительно в страшное (только человеческий детеныш так долго нежизнеспособен по сравнению с миром животных).

Комочек рождается… Мама становится миром ребенка. Малыш познает мир через маму, видит его ее глазами, все, что значимо для мамы, становится значимым и для него. Осознанно и неосознанно каждую минуту мы активно формируем восприятие нашего ребенка: действиями, бездействиями, выражением глаз, словом и молчанием.

Медицинская психология обращает наше внимание (выписка из справочника по психологии):

• Если нарушено внимание ребенка, память, неадекватна самооценка, а поведение оставляет желать лучшего, – то в душе ребенка катастрофически не хватает отца.

• Отвержение отца в семье часто ведет к появлению интеллектуальной и психической задержки развития ребенка.

• Если нарушена коммуникативная сфера, высокая тревожность, страхи, а приспосабливаться к жизни ребенок так и не научился, везде чувствует себя чужим – значит, он никак не

может отыскать маму в своем сердце.

• Ребенок растет здоровым эмоционально и физически, когда он находится вне зоны проблем своих родителей – каждого индивидуально и/или их как пары. То есть он занимает свое детское место в системе семьи.

• Ребенок всегда пытается защитить отвергнутого родителя. Поэтому он будет соединяться с ним в своей душе любыми способами. Например, он может повторять тяжелые особенности судьбы, характера, поведения – генетический код семьи. Причем, чем сильнее мать не принимает отца, осуждает его и жалуется на него при детях, тем ярче у ребенка проявляются всевозможные проблемы и скрытая неприязнь к самой матери. Ведь если злость и неприятие к папе у нее, то ребенок как часть обоих родителей не чувствует и себя уверенным.

Но как только мама искренне разрешит ребенку быть похожим на своего отца, гордиться им, любить его открыто, перестанет выставлять его в плохом свете, – у ребенка появится возможность любить папу открыто и всем сердцем.

Повторюсь, и маме, и папе ребенок одинаково предан, он связан любовью по факту рождения с обоими. Но когда отношения в паре становятся тяжелыми, мужчина и женщина расстаются, ребенок силой своей преданности и любви глубоко включается в конфликт. Он берет на себя столько, что действительно во многом облегчает душевные страдания одного или обоих родителей сразу. Например, ребенок может стать психологически равным родителям: другом, партнером. Иногда некоторые мамы превращают своих детей в своих друзей, сваливая на детей все свои беды, открыто обсуждая с детьми ту часть жизни, которая не под силу осознать порой и взрослому! И называют при этом такие отношения со своими детьми открытыми дружескими отношениями! Но у детей должны быть СВОИ ДРУЗЬЯ и своя отдельная ЛЮБИМАЯ МАМА, в жилетку которой они будут плакаться… но не наоборот!!!

Такая ноша «быть другом мамы» вместо «быть с мамой» – непосильная ни для физического, ни для психического здоровья ребенка ноша. Он лишается своей законной опоры – родителя, становясь опорой сам. По плечу ли Атланту Небо? Думайте и решайте сами.

Папа может, папа может все, что угодно…

Мы так много говорим о МАМАХ, что даже День Отца не празднуем в нашей стране так, как День Матери. А ведь папа не менее важный член любой семьи и партнер в командной игре родительства.

Кто такой ПАПА, он же МУЖЧИНА.

В лучшей части Домостроя Муж (он же МУЖчина, папа) – это закон, честь и достоинство, чувство меры, чувство времени и обстоятельств. А значит, одним словом, он руководитель устроя. Все устроено в мире по какой-то логике. Наш дом и семья живет и сочетает общечеловеческие логосы и собственно изобретенные, индивидуальные правила. Чтобы объединять все это, чтобы строй и миропорядок заведенный существовал, необходимы правила и тот, кто их будет проводить в жизнь.

Папа и есть тот самый проводник, по которому, как по проводу, бежит социальная жизнь из мира людей к миру ребенка.

Самореализация (работа по душе, материальный достаток, карьера, успешность, общение с людьми) возможна, только если в душе человека есть позитивный образ отца.

Какой бы замечательной ни была мамочка, сколько бы раз она ни любила и рожала, но только отец может срежиссировать взрослую часть внутри ребенка и поставить его на рельсы.

Роль отца сегодня потеряна нашим временем. К сожалению, со времен войны герои в реальной жизни вообще встречаются все реже и реже. Кстати, удивительный и верный факт – война отняла физически у целого поколения мальчишек и девчонок отца, но для воспитания было достаточно его героического образа…

Папы сегодня даже сами иногда сдают оружие (в том числе оружие труда) маме в руки и либо ничего не делают в роли отца, кроме биологической функции, либо сидят с ребенком дома вместо мамы, становясь мамой и по характеру общения, и по функциям выполняющим. Но все-таки у нас это не самые популярные варианты. Самая популярная номинация в России – «папа выходного дня». И в связи с выросшим количеством разводов, и новым выбором самих пап для себя новых позиций.

«Папа выходного дня» поделил функции воспитания так: учеба, здоровье, быт и организация всего – на маме, она, мол, рожала и ей видней, как лучше, а папа в футбол поиграть в субботу и про девочек спросить, без напряга…

Но только рядом с нормальным классическим отцом, каких я,

слава небу, знаю тоже приличное количество хотя бы в своем близком окружении, маленький ребенок впервые познает такие понятия, как «свобода» и «границы». Собственные границы и границы других людей. Грани дозволенного и недозволенного, возможности и способности…

Владимир МАЯКОВСКИЙ

«Что такое хорошо и что такое плохо?»

Крошка сын
к отцу пришел,
и спросила кроха:
– Что такое
хорошо
и что такое
плохо? —
У меня
секретов нет, —
слушайте, детишки, —
папы этого
ответ
помещаю
в книжке.

– Если ветер
крыши рвет,
если
град загрохал, —
каждый знает —
это вот
для прогулок
плохо.
Дождь покапал
и прошел.
Солнце
в целом свете.
Это —
очень хорошо
и большим
и детям.

Если

сын
чернее ночи,
грязь лежит
на рожице, —
ясно,
это
плохо очень
для ребячьей кожицы.
Если
мальчик
любит мыло
и зубной порошок,
этот мальчик
очень милый,
поступает хорошо.

Если бьет
дрянной драчун
слабого мальчишку,
я такого
не хочу
даже
вставить в книжку.

Этот вот кричит:
– Не трожь
тех,
кто меньше ростом! —
Этот мальчик
так хорош,
загляденье просто!
Если ты
порвал подряд
книжицу
и мячик,
октябрята говорят:
плоховатый мальчик.

Если мальчик
любит труд,
тычет
в книжку
пальчик,
про такого

пишут тут:
он
хороший мальчик.

От вороны
карапуз
убежал, заохав.
Мальчик этот
просто трус.
Это
очень плохо.

Этот,
хоть и сам с вершок,
спорит
с грозной птицей.
Храбрый мальчик,
хорошо,
в жизни
пригодится.
Этот
в грязь полез
и рад,
что грязна рубаха.
Про такого
говорят:
он плохой,
неряха.

Этот
чистит валенки,
моет
сам
галоши.
Он
хотя и маленький,
но вполне хороший.
Помни
это
каждый сын.
Знай
любой ребенок:
вырастет
из сына

свин,
если сын —
свиненок.

Мальчик
радостный пошел,
и решила кроха:
«Буду
делать хорошо,
и не буду —
плохо».

Как видите из классики, рядом с папой ребенок чувствует, КАК действует закон. Его силу и необходимость. Строгость, но справедливость.

Если сравнить с мамой, то наши отношения с детьми строятся все-таки в зависимости от самого факта рождения младенца нами по природным принципам и с чувствами без границ – полное слияние, всепоглощающая любовь и милость. Пуповина продолжает соединять нас до глубокой старости…

Если у вас и девочки, и мальчики, как у нас, то интересно разбираться в значимости папы и для тех, кто с Марса, и тех, что с Венеры.

Роль папы значима и безусловна в жизни и мальчика, и девочки, но отличается точно.

Из моих наблюдений за девочками:

Девочка примерно до 3 лет находится под крылом любящей мамы, напитываясь женским. В районе 3–4 лет она переходит под влияние отца и плотненько находится в поле его влияния примерно до 6–7 лет. В это время активно пробуждаются мужские доминанты, которые важны, так как улучшают девочку качественно, стабилизируют ее эмоциональный мир.

- *воля;*
- *целеустремленность;*
- *логика;*
- *образное мышление;*
- *память;*
- *внимание;*
- *трудолюбие;*
- *ответственность.*

А самое главное – именно в этот период закладывается понимание того, что девочка отличается от папы по полу. Она похожа на маму и скоро она станет такой же красивой женщиной, как мамочка. Папа девочек в этом возрасте купается в любви и внимании, когда он рядом. Активное проявление знаков внимания и симпатии по отношению к папе – нормальное явление.

Хорошо, если мама это поймет и поддержит, а папа сможет показать дочери, что она прекрасна и что он ее любит без сравнений в пользу одной из двух любимых женщин. Соревнований «Я ль на свете всех милее, всех румяней и белее» быть не должно.

В семье знакомых дочка не могла, к примеру, спокойно пройти мимо хорошо выглядевшей мамы и обязательно терроризировала ту фразами типа «Разрядилась, как кукла, что невозможно смотреть», «Не пойду с ней никуда, пока не переоденется», «Ее платье красивее, чем мое, хочу такое же». Папа веселился от души и своим невмешательством в эту нездоровую конкуренцию между мамой и маленькой еще дочкой позволял этим эмоциям и привычкам пустить корни и стать частью характера.

А ведь в будущем именно этот опыт общения с самым главным мужчиной в жизни и манера уважительного отношения к маме позволят девочке чувствовать себя привлекательной женщиной без всяких сравнений и стремлений к образцам.

Отдельно видела и девочек, не допущенных в свое время к папе. Такие девчонки психологически так и остаются маленькими девочками, инфантильными принцессами, несмотря на то, что уже давно имеют своих детей.

Папы, наверное, если прочитают это, сильно удивятся: о чем это она! На Руси женщина-мать испокон веков занимается детьми, неважно, девочка или мальчик. Какой папа, куда и зачем отпускать и что с ними делать! Времени же совсем нет на эти розовые уси-пуси. А вот и не беспокойтесь, папы! Ничего от вас чрезвычайного и невыполнимого не требуется! Оставайтесь спокойно там, где сейчас стоите.

Вы просто должны БЫТЬ вообще, это раз, как ни печально! Во-вторых, быть собой: твердыми, уверенными в себе, но не самоуверенными, с четкими правилами, организацией себя, коллектива вокруг, с друзьями дома во время праздничного застолья, душой компании с песней под гитару или фанатично орущим «ГОООООЛ!» во время чемпионата по футболу…За этими простыми для вас рутинными телодвижениями ваш ребенок считывает самые настоящие формулы, расшифровывать и

преобразовывать которые будет потом всю свою сознательную жизнь.

По прошествии какого-то времени папе очень важно отпустить дочь обратно к маме – в женское, а маме – ее принять и не ставить ярлыков «папина дочка». Маминапапина она.

Подрастающая девочка начинает чувствовать, что папа любит маму по-другому и что как женщина мама нравится и подходит папе больше. Это горькая пилюля (расставание с самым лучшим первым мужчиной), но в то же время целительное лекарство. Теперь девочка подготовлена к жизни и будущему счастливому опыту в своей личной жизни и семье: у нее заложены принципы мужского через папу, а мамочка так и осталась любимой, несравненной. Плюс дочка благополучно пережила первый счастливый опыт принятия и любви с мужчиной через образ принимающего и любящего папы. Вернувшись к маме, девочка теперь всю жизнь будет наполняться женским и распускаться, как бутон. Эти первый опыт и сила дают ей возможность найти в будущем хорошего партнера, создать семью, родить и воспитать здоровых детей. И передать это «генетическим кодом семьи».

P.S. Растите, пожалуйста, настоящих женщин!!! Очень надо ЛИЧНО:).

Мама сыночка:).

Из моих наблюдений за мальчиками:

Папа для мальчика, как родина для солдата. Точнее не выразиться!

В связке папа-сын – полное ощущение себя мальчиком и психологически, и физически (половая самоидентификация). Как в Маугли, помните: мы с тобой одной крови!

Смотрите: Мальчик с самого начала рождается у женщины, человека другого пола. Это факт? Факт. А значит, он соприкасается с иным себе, по сути, с самого начала. Женщина-мать чувствует то же самое. Говорят, что даже токсикоз и прочие тяжести как-то связаны с этим при вынашивании женщиной XY.

Мамины задачи по рождению:

• *одарить сына своей любовью;*

• *напитать женским потоком и основами (чувствительность, нежность, доброта…).*

Примерно до 3 лет через эту женскую энергию складывается способность к доверительным и близким эмоциональным отношениям, способность дружить-любить долговременно, а не «урывками»;

• с любовью в любви и в любовь отпустить сына на родину – к папе;

• учить сыночка эмпатии («вчувствование», сопереживание-понимание);

• пробуждать интерес к другим людям;

• развивать эмоциональное, как следствие интуицию и творчество;

Если вы были открыты к любви и в своей любви смогли выполнить все перечисленные выше пункты, то такой сын станет:

1. Хорошим человеком-мужчиной.

2. Хорошим партнером-мужем для женщины.

3. Хорошим папой.

Сыновей по-хорошему хочется залюбить (так ему и говорим: «Ты мой сладкий, мой самый любимый мужчина на Земле»), но примерно после трех лет мы должны «отпустить» его от себя к папе… Если у женщины это получается – значит, она дает ему «добро» «питаться» мужским и быть мужчиной в будущем… Спросите, что делать, если папы нет?

Бывает и так… И нередко.

Тогда, милые мамочки, не спешите бросить в меня камень, что вот умная, скажи «спасибо», что у тебя есть мужчина-папа твоих детей… Мне кажется, что главное в таком случае – правильные чувства в душе женщины-мамы к папе малыша. Если женщина-мать не может согласиться с отцом для своего ребенка, не принимает его по какой-то причине, хоть и САМА его выбрала, то мальчик/девочка несет кармически пожизненный запрет на мужское.

Выходы из такой жизненной ситуации? Есть они!

Мамино правильное уважительное отношение к образу мужчины-отца + правильная среда вокруг мальчика (мужские виды спорта, дисциплина, но с любовью) + образы-примеры мужчин рядом (дедушка, дядя, старшие братья, которые не просто для галочки, а готовы общаться).

В душе ребенок никогда не осмелится нарушить материнского запрета, поэтому мантра-формула «мужчина-папа – хороший» – это принятие женщиной отца ребенка в свое сердце, а также послание и первый серьезный урок сыну: «Мужское – это хорошо». Точка.

Если мама дает это благословение и положительную позицию по мужчине-отцу, то все мужчины в жизни маленького мальчика (учитель, дядя, брат, знакомый по лестничной клетке), а потом и подростка на пути его – это возможности «питаться» уже от

мужского родника без барьеров, это **мужские уроки**.

Мужские уроки:

• *чести и достоинства;*

• *чувства меры (внутреннее ощущение уместности и своевременности);*

• *социальной самореализации (любимая работа, хороший доход, профессиональный рост);*

• *границы дозволенного и недозволенного;*

• *отношения с противоположным полом;*

• *закладка кирпичиков взрослости и готовности к социальному миру.*

P.S. Растите, пожалуйста, настоящих мужчин!!! Очень надо ЛИЧНО:).

Мама дочки:).

Это вам не детский садик!

Утро было омрачено слезами Вареника… После длинных выходных и времени с мамой расставаться было тяжело: слезы, которые за год адаптации в садике, как я думала, уже в прошлом, снова лились рекой… Масянечка уговаривала меня не оставлять ее, пообниматься еще 5 минут и обильно увлажняла то мою блузку, то мою шею, утыкаясь то туда, то сюда поочередно. Расслабившись от мыслей, что мы «бывалые» и адаптация к садику уже пройдена год назад, я села в лужу на глазах няни и ребенка. Сразу расстроилась при виде слез доченьки, потом пустилась в длинные умные переговоры, а потом совсем пала в глазах Макаренко и Сухомлинского до уровня плинтуса (да поймет меня, кто проходил и знает): шантаж и угрозы типа «Если сейчас же не перестанешь, – точно оставлю до вечера»… Как будто это тюрьма строгого режима, мягко говоря, а не детский сад.

Сидела потом в машине с жесточайшим чувством вины, не в состоянии двинуться, и гоняла в голове все снова и снова, прокручивала картинки, исправляя свои ошибки, которые уже совершила… В этих терзаниях вдруг меня и накрыло! Твоя слабость превращается в силу, как только ты понимаешь и осознаешь, что ошибся! Научитесь признаваться себе в своих ошибках! Ведь, когда ты это признаешь, то автоматически переходишь из плоскости самой проблемы в плоскость ее решения! А ведь можно там, в проблеме и остаться!

– Родная моя девочка! Мама была не права! Знай и это! А значит мы все исправим, любимая моя девочка…

Свой урок «горького» расставания в детском саду я разложила по полочкам и составила пункты, которыми с удовольствием делюсь с вами, вдруг пригодится.

Шпаргалка мамы для садика

• *Уверенность.*

Когда вы сами себе не верите, умоляете, чуть не плачете, предлагаете подкуп, но с несчастным видом и печальными глазами матери-негодяйки, то знайте: вы сигнализируете ребенку, что у него есть еще шанс вас уговорить и разжалобить. А он этого не упустит! В результате плач еще звучнее и горестнее…

• *Если есть время и вы не торопитесь (или имеете возможность встать раньше и приехать к садику до занятий), то можно играть по 10 минут на детской площадке или вблизи,*

закладывая положительную эмоцию и воспоминание о садике. «Помнишь, солнышко, как мы играли в прятки или летали до неба на качельках возле твоего садика?»

• Можно приезжать в выходные к садику, как обычно, но именно для игры с вами или другими детками из вашей семьи, если таковые имеются. Малыш начнет со временем ассоциировать садик с приятным времяпрепровождением и, в первую очередь, со временем, проведенным там с мамой!

• Не угрожайте и не пугайте садиком! Именно этого и боится малыш, что его оставят там или не заберут, как обещают. И вы это ему подтверждаете своим срывом.

• Не растягивайте «удовольствие»: придумайте веселую шутку типа «секретный волшебный поцелуй» для мамы, чтобы ее ножки быстро побежали по дорожке на работу и затем вернулись за тобой, любимая»! Или клубочек, который приведет маму, как в сказке, назад к малышу, даже если дел будет много и клубочек будет петлять по улицам! И обязательно улыбка, ненатянутая…

• Постарайтесь еще в пути проговорить, что вы будете делать, пока малыш в садике. Часто страхи за маму, что с ней что-то случится и она не вернется, сильнее, чем собственный страх остаться одному с чужими людьми.

• Перечислите все прелести жизни в социуме: что можно делать, с чем играть, что кушать, если там кормят, как веселиться. И вооружитесь именем одного-двух ребятишек из группы, с которыми можно подружиться и вместе играть.

• Называйте воспитательницу по имени (имени отчеству, если так принято в садике) и говорите о ней только уважительно: она обязательно поможет, если малыш к ней обратится. Ваш ребенок должен знать, что он в безопасности, должен понимать, кто персонально за него отвечает, пока нет мамы.

• Пусть берет любимую игрушку с собой, пока есть необходимость, договоритесь об этом с воспитателем.

• Отвлеките малыша, собирающегося плакать, разговорами о том, что вы опять забыли, где должна стоять его сменка или как зовут эту девочку, подружку, имя которой вы «случайно» вдруг забыли.

• Если уж буксует или вы буксуете и не можете внутри сами успокоиться, то лучше сменить пластинку, а точнее человека,

приводящего ребенка в садик. Договоритесь с няней, которую хорошо знает малыш, и которая согласится со всеми предыдущими пунктами выше, чтобы действовать так же, как и мама, или попросите папу, бабушку отвозить какое-то время ребенка с теми же условиями.

• *Любите своего малыша. Пункт, надеюсь, не актуальный для вас в силу безоговорочной любви и веры в своего ребенка и так. Это безотказное средство рано или поздно все равно поможет справиться с любой задачей обоим – и маме, и малышу.*

Место под солнцем, или «Из малого вырастает великое»

Не секрет, что у маленьких детей потребность в тактильных поглаживаниях, прикосновениях очень велика. Массажные игры снимают мышечные спазмы, убирают усталость, закладывают доброжелательную программу на уровне отношений малыша с миром людей. Это своеобразная культура невербального общения.

Сегодня мы все спешим овладеть миром, в том числе информационным, поэтому нам некогда больше развивать детей в чувственную сторону познания. Чем это грозит? Да как минимум, отсутствием навыков эмпатии (эмоционального соучастия, сочувствия, симпатии), сопереживания и высокой конфликтностью – вот неполный список последствий.

В нашем уютном мире «Дети 2+» нашлось место для сенсорной комнаты. Тактильные ощущения, звуки природы и животных, дидактические лабиринты, свето– и водные установки, радующие глаз и слух малыша, остеопатическая дорожка из камушков, шишек, гречи и других натуральных материалов, звездное небо и сухой бассейн с разноцветными шариками – все это не просто инструменты для развития сенсорных ощущений ребенка, но и еще хорошая аллегория. С детства необходимо формировать культуру тактильных взаимоотношений.

В этой уникальной сенсорной комнате – пространстве тактильных открытий, а также месте психологической разгрузки после занятий – ребята с удовольствием осваивают любимые всеми потешки, пальчиковые игры (2–3 года) и прибаутки (4–5 лет).

Сенсорную комнату сегодня называют зоной релаксации, но по своей сути, конечно, использовать ее можно и нужно не только для достижения успокоения и расслабления после занятий, но и самостоятельно для достижения стимулирующего, тонизирующего и развивающего эффекта.

Вся изюминка и секрет эффективности – в сочетании таких стимуляторов и факторов воздействия, как

- *свет и цвет*
- *тактильные ощущения*

Итак, разбираемся, на какие рецепторы воздействуют эти обозначенные выше факторы:

Внимание!

• цветотерапия, светотерапия – на зрение.

Яркие цвета – это возбуждение, раздражение, стимуляция. Мягкие – успокоение, релакс, снятие напряжения.

С точки зрения здоровья, частицы света поддерживают ритм суточных колебаний и, как результат, повышают иммунную систему ребенка. Всем известно влияние красного цвета: стимуляция, повышение всех обменных процессов и тонуса.

• звуком воздействуем на слух: звуки природы – умиротворение и покой, музыка, создаваемая механически с разной тональностью и ритмом – возбуждение и стимуляция.

• при помощи тактильных ощущений мы воздействуем на рецепторы.

Разные ощущения, от мягкости, нежности, рельефности до покалывания, надавливаниия, от покоя до возбуждения соответственно. Физическое последствие: снятие мышечных спазмов и напряжения, стимуляция кровообращения.

• ароматерапия известна с давних времен своим воздействием на обоняние и быстрым попаданием в кровоток, а с ним – к нужному органу. Использование эфирных масел с бактерицидным, противовирусным, релакс и стимулирующим эффектами давно стало не просто модным направлением в теме СПА для взрослых, но и приносит пользу в вопросах профилактики и сохранения детского здоровья прямо во время занятий.

Почему **Дети 2+** – это вам не детский садик?:)

В нашем детском пространстве нет школьных парт, привинченных намертво к полу и стройными колонками выстроенных во главе с доминирующим главным столом учителя… наклейками можно украшать не только листы бумаги, но и клеить их на окно или стенку в классе; стены детского туалета – место, где маленький Трубочист и Зубочист (спа-координатор, врач по образованию, посещает ребят для увлекательных бесед, игр и путешествий в мир здоровья и ухода за собой, в том числе зубками) может оставить свое послание Умывальнику:), а также прочитать послание и от него: «Мойте руки перед едой».

Мы специально оборудовали пространство детского центра так, чтобы мебель была мобильная, парты и стулья легко передвигались самими ребятами, чтобы сидеть можно было и в кружок, и полукругом, и стройными рядами – в зависимости от того, какая атмосфера нам нужна, какую цель и социально-психологическую задачу мы задаем!

Ковры наши рукотворные, связанные по старинке крючком,

мы любим их за особую русскую стилистику и за их предназначение: бывают случаи, когда мебель и стулья вообще не нужны, тогда мы сидим на приятных домашних ковриках!

В такой атмосфере первой демократии:) и учета социально-психологической задачи малыш точно усваивает, что в жизни бывают разные ситуации, что он имеет право на комфорт и на творчество, а также понимает, что его ценят и уважают без формулы «доминирующий учитель и подчиненные ученики».

Мелкие моторики

Везде на игрушках мамы сейчас ищут заветные подсказки: развивает мелкую моторику, интеллект, речь и т. д. Идея раннего развития – больше не просто модный тренд быть впереди планеты всей, а жизненная необходимость в условиях высоких скоростей, глобализации и раннего профессионального ориентирования.

Мелкая моторика дошкольников – это не просто миф педагогов и психологов или тех же производителей детских игрушек. Это действительно доказанный факт: совокупность скоординированных действий систем – мышечной, нервной, костной и зрительной – приводит к гармоничному развитию малыша!

Ведь по большому счету мы мало что делаем руками: ручной труд сегодня заменили машиной, грядки – овощными прилавками. Мы пылесосим, блендерим, не стираем руками, не замешиваем тесто, ну, или не все из нас это делают при обилии кулинарного изобилия, не сортируем больше овощи и фрукты в общих корзинах продуктового магазина в поисках картошки получше, помидора посочнее – все для нас готово!

А ведь доказано, что в коре головного мозга близко расположены речевой и двигательный центры, отвечающие за речь и движение пальцев. Стимулируя мелкую моторику, мы активизируем центр, отвечающий за развитие речи. Поэтому уровень ее развития находится в непосредственной зависимости от развития тонких мышц кисти и пальцев. Если развитие мелкой моторики не растет, то соответственно задерживается развитие речи.

Купите своим ребяткам хорошие и простые забавы для маленьких пальчиков типа игрушечных мелких овощей и фруктов, грибочков, рыбок.

Какие игры можно придумать с такими хэндмэйдными миниатюрными предметами? Да все, что угодно! Мои сразу с ходу предложили приготовить мне суп и компот, сортируя тем самым овощи и фрукты-ягоды отдельно!

Все зависит от возраста ребенка и вашей-их фантазии. Вот наши варианты:

Внимание!

• *наглядно рассматриваем, изучаем маленькие и красочные предметы: овощи/фрукты/ягоды/грибы/рыбки;*

• *сортируем по цвету: зеленые к зеленым, красные – к красным;*

• сравниваем с реальными фруктами/овощами – изучаем цвет, размер и формы («большой-маленький»);

• учимся считать;

• сортируем овощи/фрукты/ягоды/грибы/рыбу по корзиночкам в детском магазине-кафе (сюжетно-ролевая игра в продавца и покупателя);

• создаем тематические сенсорные коробочки;

• играем в огород с кинетическим песком. Что растет в огороде в земле?

• мальчики перевозят игрушки на машинках, девочки варят супы, компоты, украшают малюсенькими ягодками торты.

Так же хороши для развития мелкой моторики и баночки мамы на кухне с горохом, рисом, гречей, орехами. Конечно, я не предлагаю вспомнить «Золушку» и уподобиться злой мачехе, заставив сидеть своих чад за перебиранием риса от гречки. Но вот пересыпать из одной емкости в другую, трогать-копошиться маленькими лапками в горохе и сыпучих зерновых малышня ой как любит!

Существует также много способов для развития мелкой моторики и в условиях, приближенных к дому и жизни, и на детской территории с профессионалами.

В живой кухне-лаборатории нашего детского центра малыши, сами того не зная, убивают одним выстрелом двух зайцев!

На Труде мы осваиваем элементарные и не только навыки ведения домашнего хозяйства, этикета, домоводства, когда выращиваем цветочки, вышиваем или готовим все вместе, а также создаем условия для активной работы их маленьких умелых ручек: тесто замешиваем-вымешиваем, катаем колобков разной величины, печеньки лепим разной формы, используем гастрономические маааленькие украшения, ягодки.

Лучший способ увлеченно это делать – это, конечно же, работать с тестом! И мальчики, и девочки рады стараться, ведь их первую плюшку или печеньку hand made оценит не только он сам прямо на занятии во время полдника, но и снимет пробу любимая мамочка или бабушка!

Чем бы дитя не тешилось, лишь бы не плакало

Игра у ребенка – это как работа у взрослого.

Очень важная и нужная. Она одновременно и удовольствие, и развитие, и обучение, и введение во взрослую жизнь и социум.

Это можно назвать работой, без которой немыслимо детство!

Вы знаете хоть одного ребенка, причем неважно, какой национальности или возраста, который не умеет играть? А вы знаете взрослых, которым пришлось специально учить своего малыша играть? Думаю, нет таких!

Дети играют с удовольствием, охотно, без какой-либо специальной цели, что и есть самый настоящий показатель, что игра для ребенка – это форма его жизни, естественная форма реализации потенциала, а также показатель благополучия развития и здоровья его самого и семьи в целом.

Поэтому все, что трудно доходит до ребенка, как бы вы ни старались, следует переводить в игру! Через игру он способен познать все!

Мы и зубки чистим, играя нашими волшебными щетками, как мечами, которые борются с кариесом, и стишки учим в игре, рассадив мишек и кукол по кругу в импровизированном театре, и даже зарядка превращается в веселое цирковое представление с участием плюшевого зоопарка.

Игра является нашим главным инструментом и на занятиях в детском клубе. Часто бабушки или мамы нечаянно роняют: «Как хорошо, что вы открылись рядом с нами, а то наш Егорка ничего не делает, только играет целыми днями дома, а учиться ничему не хочет…» А в этом то и секрет фирмы: ребенок развивается, растет и учится в игре!

Изучив все имеющиеся пособия, прописи, книги для занятий и обучения, мы разработали свои собственные – для бережного развития интеллекта, памяти и именно через игру и удовольствие ребенка! Наши дети так и говорят: «Мы идем Играть в клуб!»

Но в нашей копилке не только собственные прописи и пособия!

Мы также разрабатываем и выпускаем свои собственные игрушки: русские народные забавы, настольные игры, музыкальные инструменты, деревянные игрушки и многое другое. Это своеобразные наборы для творчества, собранные по теме в русский сундук либо в другое изделие – когда ребенок должен продолжить начатую нашим художником роспись, сплести

половички, из лыка и тряпочек сделать куколку или еще что-то.

Имеются и деревянные игрушки-заготовки, которые малыш может раскрасить по своему вкусу или по предложенному шаблону-картинке.

Чтобы игра-работа с игрушками была не просто увлекательной и занимательной, но и обучающей, в наборах мы предлагаем пазлы и картины русских художников, например, в наборе для мальчиков – известные картины Васнецова. Мировая художественная культура и русские народные традиции ненавязчиво входят в жизнь ребенка и становятся базой для дальнейшего роста будущего интеллигента.

Для девочек в поделках мы используем природные материалы, в том числе крупы и зерна (греча, горох, рис). Таким образом не просто развиваем мелкую моторику, но и еще знакомим с азами домоводства будущих хозяюшек.

Фото, тексты, вкладыши для каждой игры мы придумываем и собираем сами, а деревянную часть самих игрушек и заготовок для поделок делают нижегородские мастера по нашим эскизам.

Крик души или крик МАМАнта

«Не волнуйтесь, что дети никогда не слушают вас, беспокойтесь о том, что они всегда наблюдают за вами.»

Роберт Фульгум

Я хоть и считаю себя, без лишней скромности, продвинутой мамой, но, конечно, не могу поклясться на Библии, что никогда не кричала на своих детей… Стыдно, каюсь, но были ситуации, когда и я, взрослая и, хотелось бы думать, умная женщина и любящая мама, срывалась на крик. Сказать, что после этого мои дети резко переставали орать, исправлялись, становились идеальными сию секунду, а после этого еще и дико слушались вдруг и не совершали больше тех же ошибок – полный обман себя и вас. Более того, самым неприятным было понимание, что я расписалась в собственном бессилии, а не проявила мудрость, в которой и есть сила взрослого.

С моей стороны гиперчувствительной и сентиментальной местами особы, были еще и дикие угрызения совести, чувство вины и боль где-то в области сердца…

Да кому оно надо-то, орать на масят, да еще с таким последующим багажом обоюдной ущербной психосоматики?! Что это? Голос предков, когда розги и крепкое слово было в ходу? Или наше собственное ущербное педагогическое и психологическое бессилие, рожденное незнанием?

Вопрос важный во все времена: Как научиться управлять своими эмоциями? В первую очередь это надо понять нам, а дети уж поспешат это содрать под копирку и передать, как горячую картошку, следующим поколениям.

Объективная реальность и суть вопроса в том, что КАЖДЫЙ взрослый и сознательный родитель 100 % может спокойно объяснить своему чаду его ошибку, плохое действие, проступок НОРМАЛЬНЫМ языком. Так положено и так оно и есть, но мы уже обременены своим опытом, проблемами, шаблонами, стереотипами, профессиональным побочным эффектом, настроением, которые тянут камнем на дно…

Умение спокойно разговаривать со своим ребенком в любой ситуации – это ваша же самооценка и авторитет родителя! Не злоупотребляйте любовью своих детей! Они живые люди, в первую очередь. Почему-то с чужими людьми или просто

взрослыми мы супервежливые, ответственные и разумные, по 5 раз объясняем даже особо одаренным какие-то вещи и не додумываемся сразу орать, если кто-то тупит и ошибается.

Смысл и ваши добрые слова, сказанные пусть и суровым тоном-голосом, дойдут до ребенка намного быстрее, чем рев мамонта, даже если ваш мамонтенок съел червяка на ваших глазах… Поверьте, от того, что червяк уже внутри, а не снаружи – ни червяку, ни ребенку, ни вам не легче. Зато ребенок точно понял, что котлета вкуснее, а мама плохого не посоветует:)

Ребенку любого возраста нужно объяснять его ошибки в спокойном состоянии, трезвом уме и здравой памяти уравновешенным тоном!

Шпаргалка
в стиле #воспитаниесебя:

1. Примите объективную реальность САМИ спокойно – УЖЕ ВСЕ СЛУЧИЛОСЬ. Выдыхаем.

2. Скажите мысленно СПАСИБО, что все обошлось (если обошлось). Другое дело, если ребенок на краю опасности и вопрос жизни-смерти, тогда орать – обязательное действие родителя!

3. Найдите оправдание для своего ребенка или его поступка. Для себя, не для него!

4. Представьте, что ваш ребенок чужой или вы в гостях, где отец семейства никто иной, как Защитник по правам ребенка в России или самый главный дяденька из органов опеки.

5. Объясните ребенку его ошибку, разберите вместе последствия, выслушайте его пояснения и мысли, вместе обсудите правильное действие или противоядие на будущее.

А себе, умный родитель, запишите на свой жесткий диск в голове:

Дети тоже вправе ошибаться. Это их собственный путь во взрослую жизнь – через свои пробы и ошибки.

Метод проб и ошибок, кстати, официально признанный воспитательный метод, а вот крик родителя – считайте, что в Красной книге.

Эмоциональное насилие – это насилие!!! И ошибочно считать, что «я ж не бью, а кричу, воспитываю» – это аплодисменты из зрительного зала. Это моральный ущерб, который платить и родителю, и ребенку в течение всей жизни. Нестабильная психика, неуверенность в себе, неумение общаться и социализироваться, а также будущие стереотипы поведения со

своими же детьми, мужем-женой… несчастливые люди, целые поколения «страстотерпцев».

И про себя подумайте, в конце концов! Если пить на последнем издыхании точно хочется, – позаботьтесь о руке, подающей стакан по собственному желанию и велению сердца, заранее.

Психотерапия по-русски

Колыбельные по праву можно называть медитацией. Каждый современный малыш, даже если мама и не пела ему колыбельных, знает на каком-то интуитивном уровне эти успокаивающие «Аа-а» с покачиванием тела, а далее подрастая, с укачиваями мишки или куколки.

При первом знакомстве с колыбельной малыши в большинстве своем реагируют одинаково: перестают плакать и начинают прислушиваться к знакомому на каком-то внутреннем, генетическом уровне, ритму и звуку. Какие мыслеформы у них могут рождаться в таком маленьком возрасте – угадать сложно, но малыш успокаивается, замирает, начинает засыпать.

Если вы переключите мелодию на радио – реакция изменится в секунды.

Секрет колыбельных именно в мелодии и особой манере пения и извлечения звука из самого сердца, души. Такой звук становится как бы психоакустическим куполом над ребенком, сквозь который не могут пробиться звуки внешнего мира: тиканье часов, шум воды, голоса на лестничной клетке или за стеной…

Приходящие и уходящие образы в колыбельной повторяют покачивание колыбельки (вспомните старые русские подвесные колыбельки-люльки, от которых, видимо, и пошло название самой песни: песня над колыбелькой – колыбельная).

Чтобы песня стала лечебной, во время ее исполнения должны приходить мыслеформы, образы, а не просто сугубо передаваться информация, как набор слов в современной попсе. Народная традиция рисовала в песне. А современная эстрада использует информационную подачу материала. Поток этой информации в одной современной песне (тексте) так велик (особенно в рэпе), что ее просто невозможно переложить из языка слов в образы за время ее исполнения (2–4 минуты). Соответственно наш умный бедный мозг просто вскипает, будучи не в состоянии «переварить» этот суповой набор.

К сожалению, эта тенденция просвечивает во всем: молодые ребята и девчонки не любят читать, так как разучились вникать вглубь события (вся информация опять-таки на поверхности и поверхностная, вспомните, пересказ томов «Войны и мира» умещается в интернете на полстранички), им тяжело смотреть старые мультики со смыслом (лучше современные про Губку и Спанчбоба, с красивой графикой, но совершенно бессмысленные по своей сути). Знания, полученные в современной школе, выветриваются, как только каникулы длятся больше, чем 10 дней.

Вникать в суть, понятия, смыслы – тяжело, но ведь так полезно, а главное – они навсегда с тобой, а не так и останутся в параграфе 38 на стр.125…

Одноразовое белье, знания, и даже отношения одноразовые. Ведь глубокие отношения строить и трудиться над собой – тоже сложность. А мы сейчас все за ускорение процессов, за быстрое схватывание верхней части знания, а корни – для стариков.

Вот и выходит, что нам проще сегодня сменить любимого, чем строить глубокие отношения, проходя кризисы вместе, смотреть телесериалы, где важнее атрибутика, количество вложенных в спецэффекты денег, просто цепочка событий и миллион актеров, чем кино со смыслом и с легендарными личностями-эпохами. Это похоже на круглосуточное отравление нас информацией. Бессонница, кстати, теперь официально и детское расстройство. О какой же здоровой психике можно тогда говорить?

Мамочки, давайте хотя бы колыбельные сохраним для наших детей как первоисточник успокоения нервной системы и равновесия в природе и мире.

Колыбельная оздоравливает и действительно способствует расслаблению спазмированного за день тела. А пение, особенно хоровое, как и игра на музыкальных инструментах, способствует аллегорической демонстрации для ребенка по сути первой Гармонии в мире: если слажено взять аккорд или встроиться в многоголосье других, разных по тембру и тональности голосов, – станешь соучастником рождения гармонии. А также банально снимешь спазмы и зажимы в теле (через вибрацию волны, звука в горле) и расслабишься.

«Волшебные» слова

А вот и не угадали, речь пойдет не о «спасибо» и «пожалуйста».

Многие слова, произнесенные мамой особым способом и в особых условиях, как и колыбельные, становятся волшебными в прямом смысле слова. Исцеляющий эффект, или структуризация, как называют такую проработку сознанием некоего знания целители и остеопаты. Вот почему вода и массаж дома не одинаковые с водой и массажем в стенах спа. В профессиональном месте происходит структуризация (лечебная настройка) не просто воды, но и методов воздействия. Почему? В связи с частотой обращения в эти заведения людей за здоровьем, исцелением. Это в воздухе и пространстве таких мест. Мы все приходим туда с запросом, а не просто так. А вот дома мы и живем, и спим, и готовим еду, и потребляем ее, и оставляем мусор за собой, ссоримся и миллион всего. Такое пространство не может справиться с вашим разовым запросом «хочу быть здоровым» в такой суете. От массажа даже дома станет полегче физически, но ненадолго: исцеления и преобразования с закреплением результата на глубоком уровне не происходит. Примите этот факт как данность!

Поэтому я и сама не люблю приглашать на дом специалистов из спа, и специалистам своим постоянно повторяю, что помочь человеку в домашнем пространстве с миллионом «запросов-голосов», звучащих и висящих там в воздухе годами («Мам, отстань от меня!», «У меня голова от тебя уже болит», «Не переваривaю, когда ты так делаешь») намного тяжелее, чем в специально заточенном только под эти узкие вопросы по адресу месте (если запрос здоровья – спа, если запрос болезни – поликлиника и больница, если еда – то кафе и ресторан…).

Согласитесь, вы же не приглашаете мастера по починке обуви домой, чтобы он вам клеем и химией персидские ковры портил и атмосферу дома убивал

Возвращаемся к волшебству слова. Помню, как в детстве я часто повторяла какое-нибудь понятное и простое слово типа «солнце» много-много раз. Ты на пределе мышечных возможностей своего тела и языка пытаешься сосредоточиться и четко выговаривать каждую буковку, а когда, наконец, устаешь, начинаешь заикаться, путаться, менять местами слоги, вот тогда вдруг и начинает зиять дырочкой то, что и есть это слово-понятие по сути. Ты перестаешь понимать, что значит это слово. Смысл стерся напрочь простым повторением до одурения…Что же

происходит? На этом примере видно, как наша речь может освобождать сознание от содержаний и форм, которые становятся тяжкими нам (вспомните, что стали в процессе этого эксперимента заикаться, путаться в буквах). А значит, существует и обратный ход: мы можем придать сильный и чистый смысл и звучание чему угодно и оно станет целебным (то самое «живое» слово). Так, кстати, и работали по этому принципу Кашпировский и другие. Они действительно помогали какому-то числу людей, понявших смысл происходящего. Слова, вода становились «живыми», или структурированными (заряженными) для того, кто готов был принять это как помощь. Поэтому в процессе любого взаимодействия важны оба: и врач, и пациент; и массажист, и гость.

По такому же принципу, к примеру, крем, купленный у косметолога, словам которого доверяете, будет отличаться от точно такого же крема, но купленного вами в магазине. Косметолог своими знаниями, пропущенными через сознание, структурирует (информационно заряжает) этот крем, понимаете?

Самая сложная работа происходит всегда внутри. Не в креме же и движениях массажиста, стоимости кушетки дело, ей богу! Или вы в это до сих пор верите? Тогда мы идем к вам!:)

«Мелкий тюнинг» и сервисные штучки. А порою даже обратная связь: в руках профессионала непрофессиональные вещи работают, а у непрофессионала даже профессиональный инструментарий не помощник!

Чтобы слова или действия стали магическими, их этой магией нужно заряжать. А заряд находится в нашем сердце.

Если вернуться к баночке с кремом, то прежде, чем попасть к вам на доброе же дело, в магазине ее потрогали сотни рук. С момента выхода из производства на полку, а до этого и из целительных в первоисточнике рецептур гениального создателя. И кто что в этот момент соприкосновения с вашим «лекарством»-кремом думал: кто про мир, а кто и про войну. Следите за мыслью.

Далее все еще проще: вы сами или прочитали вроде состав, или ничего не поняв, просто пролистали аннотацию с указанием всей полезности крема, но в силу непрофессионализма в этой области не пропустили «знание о креме» через врачующее все сознание: не структурируем крем мы для себя в такой ситуации. Хотя и этому, на самом деле, можно научиться, но это тема для другой книжки, попросите – научу обязательно, мне не жалко

Если я вас хоть чуток сдвинула с мертвой точки в сторону принятия важности роли слов из нас в мир (пространство), вылетающих и становящихся частью этого пространства (по

законам квантовой физики), то переходим от теории к практике.

Словом можно убить, но словом можно и лечить!

Ребенок ловит все от мамы и впитывает, как губка. Воды, в которых он находился все 9 месяцев, защищали его от разного рода шумов извне, чтобы малыш рос, развивался, не пугаясь громких залпов салюта, криков на улице и даже просто разговоров вокруг. Попробуйте опустите голову в воду и проверьте сами, если слабо верите мне на слово. Хорошо ли слышно сквозь воду? А вот голос того, внутри кого ты находишься в этой воде, слышен тебе прекрасно! Ведь звук извлекается изнутри наружу! Соответственно мамин голос, сердцебиение и внутренние шумы – хорошо известны и понятны малышу еще в утробе. Значение безопасности и любви (содержание) появляется для малыша раньше письменного и объяснительного оформления в виде слов (форма). Соответственно делаем вывод: ребенок точно понимает маму, следовательно мы действительно можем сильнее других влиять на своих детей, а значит и помогать им!

Хочу поделиться своими приемами использования волшебных слов и фраз (нейролигвистика по сути, психология слова) с детьми перед сном.

Шпаргалка «Сонная»

1. Уложите ребенка в кроватку после привычных вам ритуалов (купание, сказка на ночь, поцелуй).

2. Включите колыбельную.

3. Дождитесь, когда малыш начнет тихо и мирно посапывать (первые 10–15 мин фазы сна).

4. Прошепчите малышу ваше послание из самого сердца и души, структурированное вашими знаниями о нем, об его потребностях, насущных проблемах… (минимум 2–3 минутки, мой максимум – 10 мин)

Первые эксперименты повергли меня в личный шок… Я знакома не понаслышке с медитацией, арт-терапией, психотерапевтическими приемами и приемами работы с семейными расстановками… Но это открытие было самым важным за последние годы в моей жизни и моей профессиональной практике. Я поняла, что польза этого ритуала обоюдная: и маме потом светло и легко (самомедитация), и малыш получает свою очевидную выгоду!

Я начинала плакать каждый раз, только произнеся что-то

важное для моего малыша, чего бы я для него хотела или не хотела в жизни, когда это было и «мое болевое пятно», мой «гвоздь», сидевший глубоко в подсознании и искажавший объективную реальность, жизнь.

Мне становилось от раза к разу легче. Все, что прорабатывалось с такими слезами боли, выдохами-вдохами облегчения и последующим спокойствием на эти же темы-болячки, больше не возвращалось ко мне, а если и давало о себе знать, то только в виде дежавю: только собираюсь выдать какую-то старенькую реакцию, как сама себя ловлю на мысли «СТОП»: не так, по-новому теперь

Счастью моему не было предела, когда наравне с улучшением моего положения и изменений ситуаций, я наблюдала такие же улучшения или полностью решение вопросов и с детьми!

Волшебные слова перед сном малышу с эффектом исцеления:

1. Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ. Я ГОРЖУСЬ ТОБОЙ. Я ОЧЕНЬ РАДА, ЧТО ТЫ РОДИЛСЯ/РОДИЛАСЬ И ЕСТЬ У МЕНЯ. ТЫ САМЫЙ ЛУЧШИЙ/ ЛУЧШАЯ ДЛЯ МЕНЯ.

Самая важная простая фраза, назовем это так.

Вы можете создать свою «самую важную простую фразу». Это краткий лозунг, ваш материнский гимн, молитва, мантра, просто, емко и четко объясняющая все даже самому маленькому ребенку.

2. Я твоя мама, а ты моя доченька/сыночек.

Фраза – расстановка:

• *если ваша связь с ребенком утрачена по какой-либо причине (вы не чувствуете душевной связи с ребенком, к примеру, из-за развода или потери близкого);*

• *если у вас нарушена семейная иерархия, непонятно, кто чья мама (к примеру, авторитарная бабушка забрала ребенка на воспитание либо молодая пара живет вместе с родителями долгое время, которые начинают через раз называть вашего малыша «сынок», «доченька» вместо «внук”/”внучка”)*

3. Я большая, а ты маленькая/маленький.

Эта фраза-расстановка:

• *если нарушение иерархии (мама инфантильная, не может повзрослеть, хотя уже появились собственные дети. Деткам очень тяжело с мамой-ребенком, они не чувствуют себя в безопасности, надежно рядом с нею);*

• *если произошел неприятный случай, вызвавший переживания, испуг и негативные эмоции у ребенка (мама опоздала или забыла*

вовремя забрать ребенка; малыш потерялся в магазине или другом людном месте).

Вашему ребенку непременно нужно знать, что взрослый, а значит главный, – вы: вы спасете, найдете и не подведете.

4. Спасибо, что ты родился/родилась.

Практически фраза-принятие для вас, если обсуждался вариант прерывания нежелательной по каким-то причинам беременности, была угроза выкидыша или в женской истории имеются «нерожденные», а для малыша – это шанс освободиться от груза «нежеланного».

5. Спасибо, что ты девочка/мальчик.

Фраза подойдет для тех, кто хотел сына, а родилась дочь. И наоборот.

6. Ты такой же сильный, умный, справедливый (перечисление нужных черт), как твой папа.

Фраза, когда

• родители в разводе, ребенок или отец не принимают друг друга, не хотят общаться или редко общаются;

• ребенка обозвали в школе или дома близкие «хлюпиком», «слабаком» и т. д.

• в жизни мальчика нет отца (трагически погиб, перестал общаться, алкоголик или лишенный прав, – необходимо создать образ, помогающий воспитывать маме сильного, умного и справедливого будущего мужчину).

7. Мы с папой/мамой очень тебя любим и поддерживаем.

Используем, если:

• родители в разводе, а ребенок болеет, получил плохую отметку, поссорился с вами или с другими родственниками. Важно, чтобы ребенок знал, что расстались мужчина и женщина, но родители у него остались.

• Один из родителей уехал или длительно отсутствует (из-за работы, командировки, болезни и т. д.)

8. Прости меня, мне очень жаль.

Фраза для тех, кто все-таки:

• сорвался и обидел, накричал, обозвал;

• не умеет просить прощения, извиняться за причиненную боль;

• не хочется нарушать иерархию (к примеру, ребенок был не прав, но и вы вышли из себя, переступив границу, прощения вам просить вроде бы и не за что, но и вам плохо, и ребенку тоже)

9. Мы таак тобой гордимся.

Такой фразой мы будем лечить трусишку-зайку серенького, который хочет, но не может пока преодолеть страх, неважно какой. Страх – самая неприятная из всего существующего, так как парализуется все под его воздействием: и тело, и дух, и действия (воля) …Первое преодоление (публичное выступление, сон с наконец выключенным светильником) должно быть одобрено и признано успехом со стороны самых важных людей для малыша – родителей.

10. Три волшебных слова от всего: Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ.

Заканчивайте всегда этим, чтобы ни случилось.

Таких пунктов и примеров можно привести еще уйму: у каждого они будут свои. Как говорится: «Все счастливые семьи счастливы одинаково, каждая несчастливая – несчастна по-своему». (Л. Н. Толстой)

Фразы можно и нужно пробовать разные: и на вкус, и на звук, и на смысл – и смотреть результат. Со временем в копилку и семейную аптечку скорой помощи попадут самые нужные и эффективные.

Вы всегда будете чувствовать, потренировавшись с этим пару раз, какие фразы для вас и ребенка сейчас важнее.

Но главное – вы должны ощущать свое родство души с каждым своим ребенком, сколько бы их у вас ни было. Вы сами их рожали, они вас об этом не просили, поэтому ищите время и внимание на всех, а если все-таки дня мало да и обняться-поцеловаться уже даются не все, тогда этот метод ночного шепота точно вам понравится.

У меня получилось через какое-то время практики придумать совместно с психоакустиком свою собственную музыкальную картинку, материнский заговор, который дети могут слушать как колыбельную перед сном.

Счастье – это когда тебя понимают…

«Если тебе не нравится то, что ты получаешь, измени то, что ты даешь.»

К. Кастанеда

Счастье – когда тебя понимают, как говорили в известном фильме. Объясните мне тогда, почему так счастлива женщина, когда ухаживает за малышом, который еще ничегошеньки не понимает и даже не может высказаться на тему «Я понимаю. Меня понимают».

Но счастливы точно оба – и малыш, и мама! Я точно это знаю, будучи мамой не раз!

Ответ скрывается в самом вопросе. Счастлив ты, когда ТЕБЯ понимают, ровно так же, как и когда понимаешь ТЫ!

В период младенчества именно мама понимает ребенка. И этим счастливы оба. Пока бэбик – малыш, он не имеет лишних образов и желаний сложных у него тоже нет: покушать, туалет, на ручки, поспать, да чтобы мама была рядом… перебрав по пальцам практически, мы всегда находим то, что остановит плач и сделает малыша довольным. Мама понимает! Понять малыша, соответственно, всегда легче, чем понять более старшего ребенка. Счастье простое… так можно назвать счастье этого грудничкового возраста. Если углубиться, то понятно, что это счастье пока не от общения с тем, кого понял или кто понимает тебя (отношения с более старшими детьми, с противоположным полом, избранником), это больше удовольствие от покоя, который достигается простыми телесными действиями и усилиями.

У женщин, которые рожают много, соответственно складывается именно такой подход к пониманию ребенка вообще. Мы же первый раз учимся, второй – оттачиваем и вытаскиваем образцы поведения из первого опыта, а дальше – пошло и поехало по накатанной, дело навыка или привычки, второй натуры!

Привычка до боли понятна: ребенок плачет – вспомни, во сколько кормила, нет ли температуры и сыпи, переодень, если мокрый, уложи спать, если зевает… к сожалению, в большинстве своем многодетная мама, рожающая 1,2,3 +, закрепляет в каждых следующих родах такой «младенческий узкий» образ общения с ребенком, так как это объяснимо: что чаще всего делаешь, то становится навыком и привычкой.

Вот и выходит, что роженица и мама младенцу она

расчудесная, а как только ребенок подрастает – что с ним делать и не знает…

А ребенок растет. У него появляется и новый мир, и новые интересы. Все расширяется, а мама остается порой в своем узком «младенческом рае», где было так хорошо и понятно обоим – и маме, и малышу! Ребенок продолжает любить и верить в маму, а как же иначе, у нее же так удачно вышел первый этап жизни – младенчество (и кормила, и подгузники меняла…), бежит к ней уже по вопросу «непамперса», а мама вдруг зачем-то спрашивает: «Ты поел?», «Куртку не потерял?». И все на этом…

И вот уже первое непонимание у обоих: как же случилось, что мама не понимает, а ангелочек превратился в того, кто перестал радовать, кто задает вопросы не по теме…

Я к чему… Плодоносить и вскармливать – это задача первого периода жизни и роста женщины, но миссию поднимать эти ростки до уровня полноценных деревьев – никто не отменял. Помните, дорогие мамы, что наша задача не просто родить тело в этот мир, но и помочь родиться душе ребенка, которую вы будете бережно развивать и вести по жизни. А для этого нужно, кроме своего биологического предназначения, еще понимать, кто ты есть и для чего в этот мир пришел сам. Мечта об этом дает силы вернуться после родов к себе! И тогда счастье из дома не уйдет точно!

Полезные изобретения детства, или мамины радости

Среди всех игрушек и безмерно талантливых изобретений комфортного детства и материнства сегодня особенно хочется отметить три П, без которых «я не я» любая трудящаяся женщина-мать:

- Папа
- Пустышка
- Памперс

А если серьезно, то очень часто за простотой детских вещей и изобретений: игр, игрушек, книжек – как за детскими кирпичиками из Лего, строящих маленький мир для ребенка, скрывается целая Вселенная и для взрослых! Неожиданно, но факт, что пока не было детей, какие-то простые по своей сути развлечения или действия не представляли интереса, или точнее не доставляли столько «вкуса» и радости и становились искусством или способом соприкосновения с оригинальностью, глубокой экспрессивностью и смысловой глубиной только рядом с ребенком. В школьные годы, я точно помню, мы изнывали и маялись, когда часами приходилось ходить по музеям или галереям, выставкам с нудным гидом, не знающим ничего про детей, кроме «Стойте смирно!», а сейчас с детьми, выбирая правильное время (возраст) для этого, игру в качестве средства познания и обучения, форму изложения материала (квесты, задания-лабиринты с мотивацией в виде собирания баллов, наклеек, которые можно обменять в конце на подарки в местном магазинчике при музее) – это действительно увлекательное путешествие! Географию и историю можно ненавязчиво изучать уже в маленьком возрасте! К примеру, когда мы путешествуем семьей, мы прокладываем наши маршруты не только от детских площадок до ресторанов при гостинице, но и мимоходом рассматриваем достопримечательности. В Лондоне сочетаем приятное с полезным: в транспортном музее можно крошке-сыночку посидеть за рулем настоящего легендарного 2-этажного автобуса, виртуально спуститься в первое английское метро; с лапочкой-дочкой посетить знаменитые места самой известной в мире принцессы – Леди Ди: волшебную детскую площадку в Гайд-парке, Мемориальный фонтан и непосредственно сам Кенсингтонский дворец, где жила Диана.

Сама тема королевства и сказочных принцесс, гвардейцев на лошадях и тому подобного вызывает у детей неописуемый восторг: ведь они только в сказках читали про это, а тут можно прикоснуться к вполне себе современной сказке – мироустройству целой страны: стоять, просунув ручки между решеток ограждения Букингемского дворца, и не дыша разглядывать королеву (нам повезло быть с детьми на параде по случаю празднования в Англии дня рождения Ее Величества).

Во время таких путешествий дети развиваются и познают мир, географию, историю, живой разговорный язык и культуру другой страны естественным и самым коротким путем для усвоения и запоминания на всю жизнь: через игру и собственный живой интерес, свойственную только детям любознательность.

Еще одним моим открытием как дизайнера и любителя всего красивого и с тонким смыслом были POP-UP book, или movable books – книжки для детей всех возрастов и поистине эстетическое удовольствие для взрослых!

Эти сказочные трехмерные иллюстрации говорят намного больше, чем ровные привычные строчки текста.

На книжном рынке уже приличное количество необычных книг с интересными полиграфическими ходами, оригинальной верстской и непривычным форматом, вырубками, клапанами, вкладышами, аппликациями, вставками прозрачных страниц, резных фигур и целый действий.

На нашем рынке детской книги такими изданиями можно считать книжки-малышки.

В чем их фишки-преимущества:

• Их можно использовать в любом возрасте: тянуть, касаться, раскладывать… Эти книги не только для чтения – с ними можно играть. Причем, играть не просто с целью развлечения, но и образования.

• Тематика книг абсолютно разная: от биологии, истории (серьезных наук) до сказок, уроков по дизайну, арту и научной фантастики.

• В таких изданиях трехмерная реальность внезапно выпрыгивает из страниц, в полном объеме обрушивая на читателя невероятную красоту и подтверждая детские догадки о том, что мир книг гораздо более настоящий, чем кажется с первого взгляда.

Первые pop-up books появились более двухсот лет назад. Но если покопаться, наверно, можно найти подобное в истории и раньше.

В советское время у нас были очень популярны псевдотрехмерные детские книги (фигуры, спрятанные внутри, вдруг при открытии обретали объемные очертания и ими можно было двигать, оживляя происходящие книжные события).

С тех пор искусство создания трехмерных книг для детей шагнуло далеко вперед, сделав их настолько сложноустроенными, что просто невозможно оторваться и взрослому.

Мой фаворит – завораживающий мир Дэвида А. Картера, победителя многочисленных премий и наград, создателя «One Red Dot» и «600 Black Spots». В книге «White Noise» (у меня итальянский вариант «Suono Bianco») бумажные структуры не только невероятно элегантны и сложны, но, открываясь, даже создают свои собственные звуки, добавляя совершенно новое измерение к опыту чтения.

Дети и взрослые обожают этот новый шедевр от неоспоримого «мастера всплывающего окна».

Дэвид Картер, Автор поп-ап книг (США):

«Когда я создаю мои книги, я стараюсь вспомнить, что меня интересовало и радовало, когда я был ребенком. Словом, я придумываю свои книги для маленького Дэвида Картера. И это, по-моему, работает. В общем, я не стараюсь предугадать, что понравится детям, а что нет. Я просто вспоминаю, что в детстве нравилось мне».

• Как вы поняли, из детской забавы pop-up books переросли сегодня в предмет современного искусства, которым правда хочется обладать! Вот я и обладаю: ревностно слежу за тем, чтобы малыши не оторвали нежные и хрупкие страницы моего сокровища во время просмотра или чтения, а потом тихонько утаскиваю книжечку в свою норку – на полку маминой библиотеки!

Я не ищу, я нахожу

К сожалению, многие взрослые из-за отсутствия знаний по педагогике, возрастной психологии, а иногда по совсем непонятной мне причине (как с некоторыми учителями, к примеру) до сих пор не знают, что существует 2 типа мышления – конвергентное (необходимое для нахождения единственно точного решения задачи) и дивергентное (оригинальные творческие решения).

Учителя в школе полагают и это стало «доброй» традицией, что есть только одно верное решение, один верный ответ. И речь далеко не про математику.

Отсюда и стандарт в жизни: молодые люди после такой школы все свои усилия концентрируют на поиске единственного и единственно правильного решения…

Как упростили бы мы нашим детям, будущим взрослым, жизнь, если бы позволили им уже в школе искать решения по всем возможным направлениям, уметь находить много вариантов и выходов из ситуации… вместо того, чтобы циклиться над поиском единственно верного…

Вот и выходит, что большая часть людей сегодня в мире используют почти исключительно конвергентное мышление. Эх, нет больше Эйнштейнов, Моцартов и Достоевских… как сложно ребенку с творческим мышлением учиться в современной школе! И это не вопрос дисциплины и рассеянности, а также миллиона всего, что любят навешать на ребенка в школе… Неет, они не неспособные! Эти дети просто «неуместны» в школьной системе! Ведь вместо правильного ответа они чаще всего задают встречный вопрос, они тянут время на размышления, они способны образовывать новое из элементов, которые большинство людей, в том числе и учителя, знают и используют только определенным, всем известным способом! Трудненькие они. И, по-честному, дело не совсем в учителях, скорее в системе, изрядно состарившейся и превратившейся в динозавра. Хорошо хоть, что судьбу ненужного Старого строгая, но справедливая эволюция решит уже всем известным способом рано или поздно.

Пикассо: «Я не ищу, я нахожу». В этом суть и различие между интеллектуальной и творческой личностью.

Наша задача как родителей – помочь детям быть творческими, но при этом жизнеспособными в своем творчестве! Эти два качества и вида мышления можно и нужно развивать, чтобы высокий интеллект был еще и творцом, и жизнеспособным организмом.

Шпаргалка:

Не следует воспитывать конкретно великого музыканта, стоматолога, художника, шахматиста, футболиста или ученого. Я, конечно, педагог и филолог, легко такими фразами раскидываюсь и, на самом деле, понимаю вас, нас, родителей, стремящихся в этой гонке вооружений быть первыми, успешными, дать ребенку профессиональную ориентацию с пеленок, китайский как родной, но только послушайте минутку… Найдите в своей душе отклик: воспитывайте прежде всего Человека, поскольку только гармонично развитый человек сможет в полной мере развить свои способности! Он будет не знайка, а способный знать!

На небесах среди Ангелов: «Вам послушного или воспитанного?»

Все мы сегодня подменяем понятия. Жадный – значит просто алчный до денег, скряга. И Точка. А 100 оттенков серого где? Где богатство и разнообразие великого и могучего русского языка? Вот и получается, что даже в шутейном разговоре с другом пытаешься помочь ему, объяснить, посоветовать. «Жадный ты, Афанасий (на эмоции), – учиться бы тебе говорить «люблю» своей любимой жене Марусе», – и затянулся запахом свежей зелени с огорода, который возделывает работяга-сосед. А тут тебе ответ – лопата в лицо, которой грядку копал… Оскорбился, вишь, «сколько у меня денег и у драгоценной Маруси нарядов – тебя совершенно не касается!»

Вот и происходит так, по доброте душевной, у нас подмена понятий.

«Послушного» или «воспитанного»?

Многие родители представляют себе сегодня хорошо воспитанного ребенка в виде какого-то пай-мальчика/девочки. Но разве в корне слова «воспитать» есть хоть намек на послушание?

Есть общие принципы воспитания, и каждый родитель, вне зависимости от наличия или отсутствия педобразования, должен ознакомиться с этими основами. Без такого подхода вы же сегодня даже суп не сварите на усовершенствованной по сравнению с предыдущей моделью плите! Сначала прочтете инструкцию к сложной современной технике, вызовите специалистов для ее установки или починки, если забарахлит…

А что же случается с нами, когда речь заходит о воспитании и ребенке как главном объекте сего процесса!

Вы же не кричите на стиральную машинку: «Да что это с тобой!? У всех Машинки, как машинки, а у меня…»

Примите это веселое сравнение и мотайте на ус.

Если срок службы старых усвоенных истин у малыша 3-х лет уже прошел, нужен внимательный техосмотр и починка – взгляд взрослого, знающего и любящего свое творение.

Кем бы ни готовился стать и станет ваш ребенок, он должен быть готов, в первую очередь, к жизни, к преодолению трудностей и себя, к труду и обороне, должен быть развитым и воспитанным, а не таким привычным сейчас «послушным»! Кому нужно наше

послушание! Готовите его в монастырь? Тогда о да, это ему просто жизненно необходимо.

Лирическое отступление. Из Дневника мамы: шпаргалка для мамы и няни (3–5 лет).

Я часто со своими верными помощницами в воспитании детей, нянями, обсуждаю пройденный возрастной этап, подвожу итоги этого пути, наши взлеты и падения, и мы делаем работу над ошибками, чтобы сэволюционировать со следующим по пятам за погодкой Варей Степкой. Готовимся к следующему периоду (как в анекдоте, только кризис 3-х лет пережили, а уже к кризису 5-и лет готовимся… и так до кризиса «среднего возраста»).

Для лучшей организации нашей жизни я люблю применять свои излюбленные учительские приемчики – «писульки». Очень рекомендую – полезными окажутся:

• *Дневник развития и роста ребенка.*

Хронология жизни малыша от рождения до текущего момента: режим, развитие, особенности, навыки и умения, первые слова, шаги, зубик… Кроме того, что это практический инструмент для сравнения этапов развития и роста с нормативами, другими детьми в семье, садике и на улице, еще и прекрасная возможность следить за состоянием физического и психического здоровья ребенка: когда он чаще болеет, какие причины состояния, что предшествовало болезни. Самое приятное – в результате такого кропотливого труда (вашего, няни) вы создаете свою собственную уникальную энциклопедию детства!

• *Пищевой дневник.*

С введением первого прикорма его следует завести, если не успели сделать этого во время грудного вскармливания. Если в вашем питании были «излишества», и малыш страдал животом, аллергическими реакциями и сыпучками, то с введением прикорма все только усугубится, так как появится еще один источник пропитания для младенца.

Пищевой дневник в этом плане – друг и помощник. Нежелательные реакции: вздутие животика, газообразование, колики, изменение стула, поведения и настроения, сыпь и покраснения – можно будет проанализировать на основе ваших записей и употребленных продуктов.

• *Меню на неделю*

С переходом детей на общий стол я стала планировать меню для всей семьи на неделю вперед. Та же логика, что и с пищевым дневником, только с дополнительными приятными побочными эффектами: разнообразие согласно нутрицевтике, сбалансированность, поступление достаточного количества калорий растущему организму согласно его режиму дня, сна, умственных и физических занятий, смены сезона, состояния здоровья… Плюс экономия времени на кухне и в магазине, где можно часами бродить в раздумьях, что же было вчера на обед, что купить и приготовить сегодня (параллельно легко на основе меню составляется список продуктов на неделю).

Признаюсь, бывало и бывает до сих пор лень, много работы или просто не хочется вечером ничего делать. Ничто человеческое мне не чуждо. Но это, как со спортом – уже ощутив все преимущества деланья, от привычки отказываться не хочешь: скрепя сердцем и зубами плетешься на кухню, открываешь холодильник с целью ревизии содержимого и пишешь-пишешь, пока вдохновение не накроет с головою. Зато в понедельник утром мысленно посылаешь себе тысячу поцелуев за то, что голова и руки свободны и не еда тобой управляет, а ты держишь ее под контролем. Кстати, это задел на зож и сохранение нормального здорового веса на долгие годы вперед уже даже взрослым детям, будущим привлекательным и контролирующим свое пищевое поведение людям.

• Домашняя версия книги «От двух до пяти» (по К. Чуковскому).

Словотворчество ваших малюток и отдельные фразы-анекдоты достойны того, чтобы хранится в семейном архиве и приносить радость, веселое настроение и окунуть в ностальгию длинными зимними вечерами, а на 30-летие вашей «крохи» попасть в качестве подарка от Деда Мороза под новогоднюю елку.

Делюсь краткой шпаргалкой, составленной мной для нянь, в работе с нашими детьми в возрасте 3–5 лет.

Шпаргалка

• Развиваем творческие способности (придумываем истории, сочиняем сказки, рифмуем слова и складываем их в короткие стишки, по картинкам составляем рассказ)

• Рисование. Не только по образцу рисуем и лепим, но и даем ребенку самовыразиться: дети доверяют взрослым, поэтому часто перестают искать в линиях и пятнах собственный смысл и в конце концов оказываются способными только повторять по образцу, а

не создавать свое! Не лишаем их инициативы «калякать»! Просто просим пояснить, что это такое. Если будем регулярно и настойчиво вмешиваться в процесс, рассказывать, как правильно рисовать, то отобьем охоту вообще!

«Вмешательство в естественное развитие детского рисунка равнозначно вмешательству в процессы эмбрионального развития ребенка» (Дмитрий Пивоваров). Не допускаем негативной оценки или издевательств над рисунками детей!

• Чем младше ребенок, тем больше должен быть лист и качественнее орудия труда (художественные материалы: карандаши, альбом, ластик, простой карандаш…), чтобы первые эксперименты с линией и цветом были красивыми и сочными, радовали глаз.

• Не стыдить тем, что есть физический процесс (описался, к примеру), особенно при других людях. Когда ребенок полностью будет готов по физиологии это контролировать, он сам перестанет это делать. Наши «аяяй» и «как не стыдно, такой большой мальчик/девочка»– только усугубляют это. Перестать обращать внимание, просто констатировать спокойно ему наедине, что мокро – это очень некомфортно, сыро и плохо пахнет, поэтому мы сменим трусики на сухие. Подталкивать его к собственным выводам об этом, а не стыдить.

• В словотворчестве (от 2 до 5) максимально бережно обращаться с детьми: не допускать смеха и прилюдного обсуждения их ошибок или словообразований. Не кидаться тут же говорить: неправильно, надо так и так. И наоборот, не восхищаться умиленно их неправильными словами, повторяя этот неправильный вариант.

Схема такая: просто повторить фразу или задать вопрос с тем же словом, которое неправильно произнес малыш: «2 сестреныши там» – «Так что эти две сестрички делают там?»

Демонстрировать в своей речи образец, но не способствовать этим прерыванию словотворчества у ребенка! Так же, как и не фиксироваться и не восхищаться при них их ошибками или ляпсусами, иначе они могут подумать, что нам так нравится и оставят их «в рационе» на долгое время.

• Кризис 3-х лет – период становления собственного «Я». Признаки: упрямство, негативизм, строптивость, своеволие, деспотизм, ревность, протест во всем: «нет», «не хочу», «не буду». Стоит понять и принять, что эти негативные черты отражают не желание ребенка настоять на своем, а понимание того, что этого потребовал ОН. Удовлетворить потребность в ощущении собственной значимости помогает проигрывание разных ролей: мамы, папы, воспитателя.

• Воспитываем Любовь, Взаимопомощь, Сострадание по отношению друг к другу. Обращать внимание детей на то, как изменилось наше лицо в ответ на их действия, слова или поступки. По интонации, изменению лица, походке и дыханию учим их понимать, что чувствует другой человек. Формируем чуткость и внимательность. Сами проговариваем вслух свои чувства и объясняем, что нас обрадовало, что огорчило.

• Посильная работа по дому!

4–5 лет: убрать постель, расстелить ее, сложить вещи, помочь накрыть на стол, отнести свои тарелки на кухню, помочь помыть или вытереть, убрать игрушки за собой. Давать разово более сложные задания: принести что-нибудь из другой комнаты и т. д.

2–3 года: вместе со взрослыми вытирать пыль, поливать цветы, убирать игрушки, складывать одежду, одеваться/раздеваться с помощью взрослого, убирать обувь, мыть пластмассовую посудку.

• Стыд формируется с 4–4,5 лет. Поэтому нет смысла пристыживать ребенка в 2–3 года, особенно за физические вещи типа «описался в штаны», «плачет, а такой большой мальчик» и т. д. При формировании чувства стыда следует избегать осуждения ребенка в присутствии других. Наедине надо и в самом начале разговора отметить достоинства ребенка, только потом фиксировать негативное. В конце подчеркнуть, что у него есть та воля, мужественность, организованность, которые позволят в будущем избежать повторения нежелательной ситуации.

• На серьезные вопросы, в том числе «каверзные», отвечаем правду, но с учетом возраста и личности ребенка. Подмечаем, что именно он хочет узнать. Не стоит вываливать все и сразу, что нам самим известно по теме. Реагировать спокойно, чтобы у малыша не сложилось впечатление, что он попал в запретную зону.

Про «откуда берутся дети»: у мамы есть яйцеклетка, у папы – семена-сперматозоиды. Когда мамина яйцеклетка сливается с папиным семенем, они вместе создают новое существо, вырастающее затем в ребеночка…

Начинайте с простого и короткого ответа. Бывает, что краткость – сестра таланта и тут. “Откуда я появился?” – “Из живота”. Тема исчерпана. Выдохнули, малыш согласился

• Совместное мытье брата и сестры прекращаем в 5–6 лет. Разглядывание половых органов и поцелуи друг друга – в дошкольном возрасте норма. Нужно пояснять им, чем они отличаются, а не запрещать это. Иначе они зафиксируют это как что-то, что надо делать, когда взрослых нет рядом, то есть тайно. Все, что им запретить в этом возрасте без объяснений – запретный

сладкий плод в будущем!

• Если ребенок просит прочесть одну и ту же книгу много раз – читаем! Они вслушиваются в еще не очень понятные им слова и структуры речи и пытаются соотнести их с тем, что видят в реальной жизни или на картинке. Как бы закрепляют и отрабатывают, пробуют на вкус, смакуют смысл. Следует им просто помочь развиваться и в этом: задавать вопросы, читать по ролям разными голосами, оставлять слова, которые они должны дополнить, то есть найти, как в повторении открыть мать учения!

Упражнение:

читаем стих, а потом его рисуем!

Упражнение

(для 4–5 лет): делаем контурный рисунок, на котором изображаем что-то радостное (добрый мальчик или волшебник, феечка). Просим разрисовать, используя краски. Затем даем еще один рисунок в контуре и объясняем, что на картинке плохой волшебник. То есть даем одинаковое по физической сути (контуру) изображение, но прикладываем разные смысловые и эмоциональные пояснения! Ребенок должен научиться выражать свое отношение к изображаемому через разные цветовые решения. Цвета добра и зла – всегда разные. Так изучаем сложные философские категории – добро и зло, любовь и ненависть, радость и печаль и т. д.

Упражнение:

показываем детям 10 карточек с квадратами, окрашенными в разные цвета. «Представьте себе, что эти цвета подобны нам самим, они обладают характером и настроением. Какой это характер и настроение – разный или одинаковый?» Пробуем угадывать, какой из них добрый, сердитый, грустный, ласковый, беспокойный и т. д.

Каждый ребенок – художник

Каждый ребенок – художник. Трудность в том, чтобы остаться художником, выйдя из детского возраста.

Пабло Пикассо

Ребенок по своему психологическому складу – прирожденный художник! И речь здесь, конечно же, не в профессионализме или врожденных задатках и способностях с детства, а именно в отношении к жизни, которое отличает художников и детей. Что это за отношение?

Человек искусства, ребенок в том числе, не чувствует себя ограниченным существом, отделенным стеной от мира, других людей, природы. Он чувствует свою сопричастность и близость к этому миру. Предметы и явления для них не просто безликие и бездушные утилитарные вещи и объекты, а сама жизнь и есть! И это восприятие открывает, а не выдумывает, как часто случается, самоценную внутреннюю жизнь и красоту.

Мир полон запахов, звуков, красок… и на картине ребенка всему этому есть место! Посмотрите, ребенок способен изобразить на своем рисунке даже эхо, а если потрогает пушистого котенка, то даже его «пушистость» отобразит на своем холсте, первой проекции мира… Просто нужно всего ничего, чтобы это понять: не руководствоваться нам, взрослым, своими стандартами и представлениями об искусстве и реальности, о том, как это должно быть (трава зеленая, солнце желтое), а просто спросить у ребенка. Ребенок познает все еще руками, глазами, слухом, он ближе к земле по расстоянию, помните? Он пробует все на вкус… даже эту же самую землю…

Главное оружие ребенка-художника в отличие от нас, взрослых: если ребенок чувствует – значит, знает… а не наоборот, как в мире взрослых.

Поль Гоген призывал рисовать, как дети, понимая под этим упрощение ради большей выразительности. А в XX веке вообще заговорили о влиянии детей на таких выдающихся художников, как Пикассо, Шагал, Леже, Матисс и др.

А наш вывод сегодня прост: ребенок не пустой сосуд, который мы наполняем! Он – субъект творчества, маленький художник. И на уроках с настоящим художником-преподавателем и маленьким художником-воспитанником главное исходит от ребенка, хотя сам

он пока об этом и не догадывается!

Нет верных решений или красок, когда ребенок работает творчески, а не по образцу, что тоже имеет право быть.

Поэтому дело воспитателя – вести занятие так, чтобы перед маленьким художником всегда стояла именно творческая задача, хотя бы и самая элементарная.

А наше родительское дело – осваивать смежные дисциплины и профессии по мере роста наших детей. Мы и «сам себе режиссер», и «художник», и «скорая помощь» для своих детей! Через рисунки детей мы можем освоить действительно уникальный способ находиться на одной с ними волне, а также держать руку на пульсе, когда что-то уже происходит внутри ребенка, а тревожных сигналов нам еще не поступает. О чем это я? Ответ в следующей главе.

На дне

Как и язык сновидений и образов в медитации, язык рисунков – это голос бессознательного, рождающего художественную мелодию тогда, когда сознанию не хватает слов.

Рисунки наших детей – это зеркало их души. Это отражение внутреннего состояния, роста или кризиса, эмоций, порой скрытых даже от проницательного взгляда любимой мамы.

Арт-терапия и спаведическая медитация, преобразованная мной из Смрити медитации (Аюрведа), русских народных традиций Ворошения (отсюда «ворошить осиное гнездо”) и современных психотерапевтических приемов и методов, для меня сегодня бесценный дар: через образ-символ приходит понимание состояния человека и вероятных причины его проблемы. А это значит, что появляется реальная возможность выхода из любой ситуации!

В проецировании и расшифровках рисунка главная опасность – предвзятость. Как часто мы заблуждаемся и считаем, что психология другого человека такая же, как и наша. Часто хочется воскликнуть: «Я знаю, что происходит, и знаю, что делать!». Но это заблуждение. Не исключаю совпадений:), но каждый человек – уникален. Значение символа в рисунке или образа-аллегории в медитации должно быть найдено самим человеком, причем в контексте его собственного, личного языка символов, а не того, кто интерпретирует его рисунок! Поэтому, специалисты и психологи с готовыми рецептами для меня – всегда повод бежать, куда подальше, уж простите.

Информация из плоскости бессознательного при возникновении проблемы может проявляться в сознательном пласте в виде события, знака. Поэтому рисунок – самое лучшее из искусств выражаться знаками, что сегодня может быть в арсенале любого педагога, педиатра, а также мамы.

На что я обращаю внимание, когда работаю с рисунками или образами в медитации.

Шпаргалка

• недостающие персонажи, объекты, части тела;

• увеличенные или уменьшенные размеры объектов, несоблюдение пропорций;

• совмещение нескольких проекций;

• расположение рисунка на листе;

• использование цвета;

• прозрачность (когда видно тело сквозь платье, внутренности дома через стену);

• барьеры (предметы, разделяющие людей на рисунке);

• вопросы-помощники: Что кажется странным в рисунке? Что бросается в глаза? Какое первое слово-эмоция приходит, когда я смотрю на рисунок.

Пример 1.

Читаем этот детский рисунок (Варя, 4,5 года):

• Из пояснений самого автора, на рисунке она и мама. Несмотря на то, что ей 4,5 года, она рисует себя маленькой, запеленованной (без ручек и ножек). В семье много детей, есть папа, бабушки и дедушка, но на картинке только мама и девочка, обведенная в круг. В объяснении малышки это кроватка, в которой она лежит.

• Рисунок расположен вертикально, а не горизонтально. Такое

расположение композиции случайно только на первый взгляд. Ребенок использует вертикальное расположение, когда это его заявление, декларация. В отличие от горизонтали, которая чаще всего просто повествование, рассказ, констатация факта. Обратите внимание, что сегодня все формы документов (заявление, объяснительная, справка) имеют именно вертикальный вид расположения листа. Делаем вывод: ребенок не просто сообщает нам что-то, а заявляет и декларирует это уже на другом, требовательном, возможно, конфликтном уровне. Или провозглашает свои права, которые не реализуются в жизни.

• Первая моя эмоция-впечатление, когда смотрю на работу, – забота-внимание. Прошу автора подобрать такое же слово-впечатление, Варюшка думает какое-то время, затем выдает свой вариант: грустно.

• Как Шерлок, выискиваю детали и мелочи: необычно то, что себя Варя рисует маленькой. Но объяснение приходит само собой: в семье есть погодок, младше ее на 1,8 года. С появлением его малышка, которой не было и двух лет, сразу же стала для всех старшей. Все ей говорят: «Ты уже большая», просят вести себя соответственно и т. д. Мама зафиксировалась у нее кормящей младшего братика. Поэтому если она тоже будет маленькой, внимание мамы будет всецело на ней. Логика чистая и простая, как слеза.

• Создание оболочки-круга на рисунке вокруг себя и мамы – это желание обособиться от внешнего мира и других людей, забирающих маму (напомню, что я продолжала работать, пока кормила обоих детей). Мама на границе этого круга и внешнего мира как символ, что девочка уже осознает себя центром и участником мироздания, но еще не готова полностью к отделению от мамы. Эта защитная оболочка-круг вокруг себя с вовлечением мамы – демонстрация границ своего мира, его важных составляющих: уже есть Я, Я еще помнит, что является центром мироздания в семье (расположение себя в центре композиции), но еще нуждается в маме. Имеется и конфликт интересов самой малышки и внешнего мира с его посягательствами на маму и на саму девочку (необходимость ходить в детский сад, а маме – на работу).

• Отсутствие ручек и ножек у Варюши на рисунке – знак, что она не совсем готова «властвовать» над окружающей действительностью, работать с ней на непонятных пока ей условиях, она не хочет брать ответственность на себя: ходить ножками, делать ручками что-то. Предпочитает укрыться в безопасном мире младенчества, где понятно, тепло, уютно, мама всегда рядом.

• Цвет тоже всегда имеет значение. Можно использовать систему объяснений Макса Люшера, Шайе или Хесса. Не исключаю, что иногда и сам ребенок может создавать собственную систему «транскрипции» (объяснения) цвета для него. Важно, чтобы в арсенале юного художника присутствовали все цвета радуги, чтобы не путать вас «неправильно» использованным цветом в силу отсутствия того, что хотел бы, но не смог физически использовать ребенок. В данном случае, несмотря на то, что и расположение рисунка на листе, и сам конфликт в центре композиции говорит нам о наличии скрытых или явных, беспокоящих вопросов, не используется агрессивный или явно конфликтный цвет или оттенок. Светло-коричневый и оранжевый цвета говорят об общей жизнерадостности, стабильности положения малыша в текущем возрасте и месте. Нет места депрессии, одиночеству или скрытым обидам.

Общее пояснение: Варварка узнала о том, что мама скоро улетит на пару дней, а они с няней и другими детьми останутся дома одни. Все ее игры (давай я буду маленькой с сосочкой) накануне этого события так же, как и этот рисунок, подготовленный по моей просьбе, отражал ее текущее состояние беспокойства, желания быть с мамой. Ребенок уже заскучал по маме до момента отъезда, от одного предвкушения расставания. Внимание в такой момент к малышу, совместный сон и игры, ваши рассказы о том, что вы будете делать вместе, когда вернетесь, так же помогают переместить ребенка в другую плоскость – из состояния грусти по маме в радостное ожидание запланированного, когда она вернется.

Пример 2.

Второй пример привожу для демонстрации работы с рисунками взрослых.

Марина – энергичная и живая женщина за 50, работающая с детьми. Замечательно выглядит в своем красивом мудром женском возрасте, здраво рассуждает, жизнерадостная, порой слегка консервативна во взглядах, но легко принимает провокации и эксперимент. Любезно соглашается участвовать в тесте. Прошу нарисовать мне ее семью глазами и памятью 5–6 летней девочки (возраст формирования характера). Изобразительные средства и умения прошу прикладывать текущие.

Вы можете потренироваться «читать» рисунок самостоятельно, а затем сравнить с моей расшифровкой:

• Первое чувство-слово, приходящее с рассмотрением рисунка, – смущение. При небольшой заминке, дописываю и второе, тут же возникшее где-то на дне – труд, трудно. Спрашиваю Маринино слово. «Много трудились в детстве: и мы, и мама… Поэтому хочется сказать «трудно, нелегко»…» Совпало, уже хорошо! Настроились на одну волну.

• Рисунок, точнее лист, расположен горизонтально. Значит это сейчас не декларация или заявление, не конфликт сегодняшнего точно. Это лирическое повествование и отражение прошлой действительности.

• Отмечаю, что мама и Марина стоят на рисунке к нам лицом, а братик, сидящий с мячом в руках, – в профиль. Причем

развернут в сторону сестры, Марины, как будто готовится бросить ей мяч. Спрашиваю у Марины про отношения между ними тремя: мамой, Мариной и братом. Брат тянулся всегда к Марине.

• Уточняю, все ли на рисунке, или кого-то из членов семьи она не дорисовала. Недорисованный персонаж или предмет – это то, чего или кого автору не хватало или не хватает до сих пор в жизни, с кем был, возможно, конфликт, открытый или внутренний, а также физическое отсутствие кого-то или чего-то. Марина нарисовала машину-грузовик без папы внутри. Папа всегда много работал, постоянно отсутствовал. Грузовик – символ работы, отнимавшей у Марины отца. Отсутствует и дверь в кабине – безвыходность ситуации: папы постоянно нет, что с этим делать – не в силах ребенка было решить, отражение этого – неосознанное недорисование двери из кабины машины.

• Та же машина с дорогой, странным образом разделяющей маму и детей, – барьер. Барьером может быть человек, растение, дом, стул или другой предмет, – конфликт, который стоит между разделенными. Спрашиваю об этом у Марины. Говорит, что и мама много трудилась (отсюда непропорционально длинные руки у мамы в изображении, говорит, что мама была «рукастая», все умела из-за постоянного отсутствия папы), поэтому ее детям тоже не хватало. Дети и мама по разные стороны картинки с барьером в виде дороги, уводящей папу от семьи и детей.

• Ищем непропорциональности или совмещение перспектив: что преувеличено относительно реальных размеров, – призвано усилить; то, что уменьшено, – принизить. Это область внимания или символ проблемной области. Находим: руки у всех длинные (трудились много, все «рукастые»), у брата голова большая, и сам он вроде маленький на картинке, но при близком и внимательном рассмотрении видно, что голова и лицо у него, как у взрослого. Марина поясняет, что брат вырос, но до сих пор порой, как дитя, требует заботы и определенного к себе отношения.

Совмещение перспектив на одной картинке (дорога – вид сверху, грузовик на ней едет влево, вид сбоку) может иметь отношение к наличию противоречий в жизни человека: либо в прошлом, либо сейчас. Марина подтверждает, что вся жизнь как бы поделалась на До и После определенного события, что неосознанно и отражено на рисунке (без пояснений в силу личного характера).

• У мамы правое ухо выглядит как-то непропорционально и больше левого. Какая-то каляка виднеется при близком рассмотрении и в области горла. На вопрос, было ли у мамы что-то с ухом, какие-то болезни, связанные с этими органами, Марина

подтверждает, что мама действительно не слышала на правое ухо и мучалась со щитовидкой. У самой Марины невзначай подвывернута правая ножка. Можно, конечно, предположить, что это случайность, так сказать, не художник, чай, не вышло прорисовать, как надо, но Марина с удивлением вспоминает, что у нее с детства травмирована именно правая нога.

• Выделение горизонтальными линиями неба на картинке (именно сплошным, а не в виде облачков) без нижней линии второго важного горизонта – земли – может говорить о том, что твердой почвы под ногами не было или нет до сих пор. Неоказанная поддержка в раннем детстве или в ходе какого-то события-происшествия. Небо как будто довлеет сводом над героем. Бремя? Страх будущего? Марина подтверждает, что действительно имело место ощущение давящего бремени и страх от необходимости постоянно искать способы, чтобы справляться с трудностями по жизни без важной поддержки детей родителями.

• Прозрачность как прием («просвечивающее» платье так, что видно тело под ним у Марины, забор, через который видна дверь, хотя этого не может быть в реальности) свидетельствует о продвинутом уровне развития героя либо стремлении познать себя и мир глубже, докопаться до истины.

• Включение в картинку о семье дерева, символа жизни и рода (вспомним генеалогическое древо), в таком интересном виде, как у Марины – зеленое от кроны и листвы до ствола, перетекающего в такую же зеленую траву у корней – демонстрирует стремление героини к обновлению, росту, желание быть здоровой и молодой (всем известное «молодо – зелено»).

• Композиция рисунка как бы подсобралась больше в правой верхней части листа: усиленное стремление к цели, хоть она может быть и не достижима. Человек ищет убежище в сознании, знаниях, а не в бессознательном. Такому характеру понятнее и роднее сфера интеллектуального. Стремление контролировать свое поведение и поведение других, с чем Марина тоже соглашается.

Как видите, рисунок способен не просто отразить текущий момент и одномоментные переживания, как на первой картинке, но и стать проводником на самое дно – в бессознательное, нашу «флэшку», где хранятся воспоминания и пережитые эмоции.

Крылатые качели

Если лето вы проводите за городом, на даче или в деревне у бабушки, то обязательно организуйте своему ребенку такой обязательный элемент для развития, как качели! Да-да, вы не ослышались, именно качели!

Особенно хороши будут те, в которых сиденье висит на длинных веревках! Эти веревки помогают не только сильно раскачиваться, но и менять траекторию полета! А это первые эксперименты, а также буйная фантазия – и вуаля, ваш малыш уже космонавт, бороздящий неизведанные просторы.

Что это, по сути, если не тренировка вестибулярного аппарата, да еще и захватывающие дух приключения маленького летчика/космонавта, совершающего свой первый полет над землей:).

В народной педагогике, русской фольклорной традиции раскачивание на качелях над землей – занятие, связанное с получением энергии от этой земли, а поэтому такое важное занятие для гармоничного роста человечка вообще!

Право на одиночество

Часто мы спорим между собой: можно ли оставлять дошкольника-малыша одного.

Давайте разбираться. Оставить «одного» или оставить «без присмотра» – не одно и то же!

Все мы понимаем, что оставить маленького ребенка без присмотра, даже если он вполне себе уже разумный и спокойный, чревато, и причина этому проста: у малыша просто-напросто отсутствует опыт выживания в определенных условиях. Этими условиями могут стать попавшие под руку пытливого ума ножницы, острые предметы, мелкие детали, а также розетки, углы и многое-многое другое, поэтому присмотр хотя бы одним глазком или отклики малыша, пока вы не в зоне видимости для него, – не просто подстраховка, а жизненная необходимость.

А вот побыть одному порою хочется не только уставшим взрослым, но и нашим малышам. Особенно интровертам. Такое одиночество – развивающее пространство для малыша. Он «уходит в себя», чтобы помечтать, создать свой мир и побыть там в свое удовольствие. Вмешиваться и пытаться вернуть ребенка в игру или к какому-то совместному занятию в такие моменты – преступление. Ребенок ничего не делает в этом замечательном возрасте специально, запомните это! Если это происходит – значит, так надо для самого ребенка! Он развивается даже в моменты тишины и одиночества, если это не вынужденная мера или наказание со стороны взрослых!

Лирическое отступление. Все песни – о любви.

И еще раз о любви. Несмотря на то, что День Влюбленных только раз в году, в вопросе с детьми эта тема всегда – хлеб насущный.

Степаныч отрабатывает подходящие его возрасту (2 с небольшим годика) категории «хорошо-плохо», «много-мало». Фразу «Я тебя люблю» он уже тоже вовсю использует и вполне себе понимает, когда надо.

Как-то раз ранним субботним утром прошу своего белобрысика не использовать в игре шумный трактор, пока спят все остальные члены семьи. Насупившийся товарищ выдает после некоторого таймаута-раздумия: «Я тебя не люлю» (сохраняю авторское произношение:)).

Абсолютно серьезно и невозмутимо отвечаю: «А я тебя люблю

и очень всегда, несмотря ни на что». И добавляю: «У тебя что-то случилось, мой мальчик?»

1. Надутый как мышь на крупы мальчуган абсолютно серьезно и так же невозмутимо продолжает: «И ни мальчик, и ни девочка – я тебе никакой…».

Протест и первые выяснения-утверждения себя – это прекрасно! Не бойтесь таких моментов, не спешите кидать вслед проходящему этот путь человенышу:) «Ну тогда и я тебя не люблю!»

Любите всем сердцем и помните, что бояться надо не того, что говорят ваши дети, а того, как ведем себя мы, когда они наблюдают за нами со стороны…

Физкульт-привет!

Очень многие детки получают серьезные психологические травмы на уроках физкультуры. Вся система, к сожалению, построена для удобства взрослых и направлена на стирание уникальности каждого отдельно взятого ребенка.

И нормативы, и одинаковые критерии оценки совершенно разных по физическому развитию детей не учитывают индивидуальные особенности, а следовательно и различия, и возможности их конституционных типов.

Чтобы получить хорошую отметку, порой ребенку, который изначально по конституции более крупный, чем другие (Земля, к примеру), необходимо забраться вверх по канату или пробежать 100-метровку с такой же скоростью, с которой бежит мальчик или девочка с конституцией Ветра или Огня, что физиологично и естественно именно для этих типов. Но, дорогие мои, дети не делаются под копирку даже одной и той же родительской парой!

Каждый ребенок – уникальный узор и по своим умственным параметрам, и по реакциям, и по физическим способностям.

Дети же, не имеющие возможность быть успешными среди своих сверстников, часто испытывают публичное унижение, оскорбления от сверстников и нередко от самих учителей: (. Как вы думаете, дорогие родители, ощущение неуспеха и чувство унижения каждого ли подтолкнет в будущем идти против течения и стать самым лучшим, самым быстрым и самым успешным? В жизни пережитые унижения чаще всего вообще отбивают всякую охоту и желание заниматься спортом, что у таких крупных детей от природы только усугубляет их конституционные проблемы с лишним весом, да еще и приводят к серьезным проблемам со здоровьем и со складыванием успешно взрослой жизни в целом…

Ну в чем проблема сделать уроки физкультуры разнонаправленными – именно в сторону учета индивидуальной конституции каждого малыша? Если к детям внимательно присмотреться на переменке или в свободном режиме во время урока, когда они врассыпную как раз бегут «по интересам», а не по заданию учителя, обнаружится, что Вася хорошо лазит по канату (сильные руки и ноги), Светочка – настоящая гимнастка, делает колесо, хоть его и нет в спортивной программе на уроках, а ураган Алеша носится как угорелый без остановки и весело заливается смехом…

Берите это и делайте настоящие полезные во всех смыслах уроки! Уроки добра и понимания своего естества и уважения друг к другу, в конце концов.

Уроки физкультуры – такие же уроки добра, становления личности и самооценки растущего: каких успехов может добиться ваш ребенок, как вырастет его оценка себя, когда все будет для него по плечу, в радость и на пользу здоровья…

Море-море – мир бездонный…

Почему МОРЕ – это всегда здоровье? Итак, считаем плюсы.

Приятные полезности моря:

• ОЧИЩЕНИЕ

Благодаря купанию в соленой воде происходит очищение пор, выведение вредных веществ, ускорение обновления клеток, метаболизма (обмен веществ), активизируются все жизненно важные процессы в организме, повышается сопротивляемость болезням.

• МИНЕРАЛИЗАЦИЯ

Если верить ученым и докторам, по составу морская вода схожа с составом крови, в ней присутствуют соли с целебным эффектом: магний – восстанавливает иммунитет; кальций – укрепляет костную ткань; калий – воздействует на сердечно-сосудистую систему; йод – нормализует обменные процессы; бром – способствует расслаблению нервной системы (в этом и секрет, почему дети после такого купания быстро засыпают).

• ДЫХАНИЕ

Лучшая профилактика простудных заболеваний, астмы и аллергий. Ведь свежий морской воздух с повышенным содержанием озона и солевых испарений благотворно сказывается на работе легких и бронхов, оказывает оздоравливающее действие на работу верхних дыхательных путей. Йод в морском воздухе находится в органическом соединении, которое усваивается организмом гораздо легче, чем в воздухе на суше.

• ПАМЯТЬ

Считается, что йод усиливает работу мозга и благоприятно влияет на память.

• ФИЗИКА

Плаванье, игры в воде, ходьба по песку босиком – что это, как не натуральный массаж и физкультура?

Результат: укрепляются суставы, расслабляются спазмы, но тренируются мышцы ног и ягодиц, происходит усиление крово– и лимфообращение. К тому же при купании сосуды сужены, а при выходе на берег расширяются – самая настоящая тренировка

сосудов.

• ОСАНКА

Профилактика нарушений осанки. Польза хождения по гальке и песку для стопы (область со множеством биологически активных точек): укрепляется иммунитет, улучшается работа внутренних органов.

• ВИТАМИН D

Профилактика практически полугодового дефицита в России ВИТАМИНА D (регуляция обмена кальция и фосфора): повышается активность защитных клеток иммунной системы, подавляются многие болезни кожи, суставов и нервной системы.

• ЗАКАЛИВАНИЕ

Не люблю это слово, но купание в море – это естественный способ закаливания из-за чередования разницы температур.

• НАСТРОЕНИЕ

Однозначно положительные эмоции, открытия и ощущения!

А кроме того, игры с песком используют в своей работе многие детские специалисты: педиатры, психологи, психотерапевты, педагоги, логопеды, неврологи – а на морском берегу такой материал в свободном доступе для детей и родителей!

Приятные полезности игр с песком:

• АНТИСТРЕСС

Песок успокаивает импульсивных чересчур активных детей и раскрепощает зажатых, скованных и тревожных малышей.

• ФИЗИЧЕСКОЕ УЛУЧШЕНИЕ

Игры с песком полезны и для физического здоровья: прогревание песочком способствует улучшению обмена веществ, помогает в лечении диатезов, аллергии, рахита, при заболеваниях периферической нервной системы, органов дыхания, суставов, хронического нефрита…

• ПРОФИЛАКТИКА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ

Полезно ходить босичком, массируя рефлексоточки, а также это прекрасная профилактика плоскостопия и нарушений опорно-двигательного аппарата.

• РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Игры с песком очень полезны для развития мелкой моторики, а значит и речи, тактильных ощущений, координации движений.

Дополняют этот список развитие речи, мышления, внимания, наблюдательности, воображения, памяти, творческих способностей.

Чистый белый лист

Маленькие дети не ведут себя плохо или делают вам что-то назло специально… Они просто-напросто познают этот мир и себя, у них нет опыта, а порой – и достаточно развитых механизмов не только психики, но и физического тела.

Ребенок, на которого кричат, постоянно пинают, дают подзатыльники, «одаривают» налево и направо обзываниями, обклеивают ярлыками, как вещи или игрушки в универмаге, действительно со временем начинают к себе плохо относиться, либо у них развивается страх быть не идеальными для своих близких. Они плохо себя чувствуют и морально, и физически. Отношения с семьей, сверстниками точно складываются не так, как им хотелось бы.

Что сегодня есть «воспитание»? Тенденция XXI века – преобладание заботы над воспитанием. Вы скажете, что одно другое не исключает. Так оно и есть, не спорю. Говорю о том, что не стоит подменять одно другим: забота и опека – часть воспитательного процесса, но никак не его замена. Посмотрите на своего ребенка: у него есть все, о чем вам и не снилось. Так и должно быть с точки зрения эволюции и научно-технического прогресса от поколения к поколению. Понятное дело, что на печатной машинке мне сегодня было бы труднее строчить, чем нажимать комфортные клавиши MACa. Но все это в совокупности не столько по жизненной необходимости, а если позволите сравнение с едой, то это аппетит, а не голод. Некоторые так и говорят: конечно, воспитываю, посмотрите, сколько всего у моего ребенка… Как будто воспитание – это процесс насыщения ребенка материальными благами. Еда, безопасность, дом, образование и любовь – уже само собой подразумевающиеся вещи, они в воспитание, простите, ну не входят! Так что прикрываться одной любовью больше не приходится. Любовь – побочный эффект, который must have и обсуждать здесь нечего.

Быть послушным или воспитанным? Уже обсуждали тему.

Можно ли оставить все на самотек? В наш век вряд ли. Слышала, как чья-то бабушка защищала своего пятилетнего внука на площадке, когда тот гордо писал в песочницу: «Что вы сами детьми не были? Рано или поздно же научится всему!» Может, конечно, и научится, а может статься и так, что бабушка эта внучка будет из милиции вытаскивать, когда он в возрасте будет делать то же самое под магазином, памятником или все в ту же песочницу… Оно нам надо?

Поймем простую вещь про своих детей: все, что вам и так

понятно сейчас, в возрасте 20+, для ребенка – чистый белый лист. И вы – тот карандаш, который поможет раскрашивать этот мир в разные цвета. Можно, конечно, одним простым карандашом рисовать или, как бабушка, сразу ручкой накалякать, но мышление малыша другое, ваша логика здесь вообще не работает, можете ее выключить, хотя бы на период дошкольного возраста вашего чада.

Самое интересное, что та же самая либеральная, на первый взгляд, бабушка («Дайте писать ребенку, где он хочет!») стреляет, как из пулемета: «Слезь с горки, не беги, вспотеешь… Иди сюда, я тебе сказала. Не трогай – испачкаешься…»

Проблема многих из нас родом из вчерашней действительности – мы путаем правила и приказы.

Время делу, а потехе – час

Красными буквами везде в учебниках по психологии написано, что нужно проводить время с детьми. Некоторыми авторами предлагаются даже нормативы (трудочас).

Статистика – вещь упрямая, и жизненный опыт показывает, что любящий родитель, который нашел путь эффективно жить своей полноценной жизнью, работать и воспитывать детей, вполне себе справляется с этой задачей, даже если и не находится дома 24-часа. Мы не говорим сейчас о вынужденных мерах или жизненной необходимости большого количества людей, особенно женщин в нашей стране, таковы уж реалии этого мира. Главный принцип – не количество, а качество! Совместные обеды или семейные праздники, отпуск и каникулы, походы в выходные в кино или музей, школьные праздники и просто сказки перед сном… Мы сообщаем своему ребенку обо всем, чем живем и дышим порой за очень короткий миг, а большую часть времени занимаемся грамотной организацией жизни вокруг него, в рамках которой при наличии правил, а не приказов с нашей стороны, ребенок будет свободен в своем развитии, эволюции и жизни не только в семье, но и в мире в целом.

Шпаргалка:

1. Воспитание – командная игра. Игроки-партнеры в этой игре – мама и папа. Родители должны звучать как хорошо настроенное пианино, гармонично и слаженно. Если одного из родителей нет в какой-то момент, можно использовать формулировки, поясняющие детям, что решение все равно будет приниматься обоими. «Обсудим это с мамой», «Я обязательно поговорю с папой», «Мы с папой очень любим тебя».

2. Без базовых основ педагогики и возрастной психологии, а также общего уровня образованности родителей (русский язык, математика, история, география, физика, анатомия, медицинские примитивные азы) сегодня точно далеко не продвинуться. И даже если вы отдадите своего малыша во все развивалки мира, заставите его в 2 года зубрить китайский, но при этом сами плохо говорите даже по-русски, – это тоже русская рулетка. Как повезет. Важные этапы развития ребенка должен понимать каждый, кто решил стать родителем. Это самое благотворное время.

Самые простые вехи развития любого ребенка примерно можно изобразить такой схемой:

Возраст	Характеристика	Ответственный (распределение ролей)
Внутриутробное развитие	*Перинатальная матрица: прямая связь развития ребенка с физическим и психологическим состоянием мамы.*	*Мама спокойна, заботится о своем здоровье, папа заботится о ее психологическом комфорте.*
1—2 года	*Постоянное внимание и уход. Закладывание основ доверия к миру*	*Мама: любовь и забота.* *Папа: поддерживает маму и обеспечивает ей комфортные психологические и физические возможности для заботы о младенце.*

Возраст	Характеристика	Ответственный (распределение ролей)
2—3 года	*Первые запреты, «можно»/»нельзя», первая ориентация на жизнь в социуме. «Не хочу», «не буду», «нет». Формирование «Я-концепции», проверка связей.*	*Мама: забота, опека. Папа: отцовская роль возрастает; повторение установленных ранее первых образцов.*
3 года	*Тема четких правил и вопросов «почему», кризис жанра и проверка на прочность.*	*Мама: забота, опека и уход. Папа: веселые игры, физический контакт, последовательность в озвученных образцах и правилах.*
4—5 лет	*Первые приключения, открытия, активное общение, обогащение. Правила, разумные понятные запреты и ограничения. Стремление ребенка заслужить любовь и одобрение.*	*Мама: забота, опека и уход, этикет дома и правила-образцы поведения. Папа: участник приключения, первого испытания, открытия и преодоления себя.*

Возраст	Характеристика	Ответственный (распределение ролей)
6—10 лет	*Стремление подражать во всем родителям. Ритуалы и привычки. Вера в волшебство: Дед Мороз, баба Яга, Домовенок. Завершение стадии «эдипов комплекс»: мальчик играет с папой, вместе болеют за одну команду, девочки с мамой вместе ведут хозяйство.*	*Мама: доверенное лицо и помощник. Папа: защитник и кумир.*
*11—12 (14) * лет (предподростковый возраст)*	*Физическое и психическое созревание. Первые конфликты и стычки с родителями, но желание быть с ними заодно побеждает: готовы уступить и поменять точку зрения, чтобы получить одобрение и не потерять любовь и поддержку.*	*Время отца: поддержка, направление, мотивация и дистанция. Мама: любовь, уважение и поддержка.*

Возраст	Характеристика	Ответственный (распределение ролей)
*12—15 (24) * лет (подростковый возраст)*	*Открытый конфликт, желание отделиться и отдалиться в свое пространство, постоянные изменения, поиск границ новой свободы. «Я личность»-концепция.*	*Время отца: Именно папа договаривается о правилах и границах, что регулируют жизнь на данном этапе. Мама: любовь, уважение и поддержка.*
*16—18 лет (24) * (юность)*	*Скачок роста. Характер, морально-этические нормы и ценности, личностное развитие.*	*Отец: создание условий для того, чтобы ребенок спокойно отделился от отцовского «семейного гнезда» и свил свое.*

* – некоторые авторы предлагают более затянувшиеся периоды предподросткового и подросткового возрастов в современных тенденциях раннего созревания и позднего отделения от родителей.

ПАПА-задачи:

• Быть партнером и командным игроком с мамой.

• Все, что «можно» и «нельзя», что «плохо и «хорошо» крошка сын пришел к отцу и спросил. Границы, запреты и правила не с целью ограничить ребенка («не бегай, а то упадешь»), а жизненная необходимость научиться обращаться со свободой и быть самостоятельным и жизнеспособным.

• Создавать стимулы и мотивацию для развития, цели и задачи.

• Чувство уверенности ребенка в себе.

• Заложить традиции и преемственность поколений (семейное гнездо, история семьи в лицах).

У малышей в раннем детстве нет потребности порвать со своими родителями, дистанцироваться от них. Как только вы это осознаете, то сразу поймете, что они действительно не специально и осознанно вас злят, делают назло и т. д. На этой стадии развития вы для них единственная надежда и опора. Наши дитеныши в отличие от зверей не могут выжить без нас до достаточно большого возраста. Они воспринимают наши модели поведения и стремятся нас порадовать, быть, как мы, во всем. Свой собственный мир ребенок пока не в состоянии создавать без родителя. А вот подросток к этому уже готовится. Отсюда его стремление отдалиться от родителя. А самый простой путь в кризисные тяжелые времена – через ссору и конфликт. Придется согласиться, что это самый короткий путь дистанцироваться с нами, взрослыми. Но подросток ищет свой собственный путь и свою жизнь. Не принимая этого, вы не даете ребенку комфортно пережить кризис, а значит перейти к следующей ступеньке эволюции.

Маленькие детки стремятся к одобрению взрослых, особенно родителей. Поэтому их капризы, истерики, плохое настроение не бывают случайными или направленными на то, чтобы вас растравить! Им нужна ваша помощь в расшифровке своих первых чувств и первых проблем. Они их познают, переживают во время возрастных кризисов и становятся сильнее. Это их естественное развитие, препятствовать или муштровать их за это – препятствовать их развитию. Не кризис ломает детей, он призван дать возможность ребенку перейти на новый уровень, более сложный по сравнению с предыдущим. Ломают же детей родители, ничего не знающие про возрастные особенности развития либо считающие, что все происходящее направлено против них лично (так они реализуют программу обид, неотработанных страхов и негативных эмоций из собственного детства).

Примерно до 10 лет ребенок охотно подчиняется родителям, они для него авторитет. Плохо, когда требования и рамки для ребенка не установлены и не устанавливаются даже со временем: маленькому, а потом и подростку не понятно, что от него хотят и за что строго спрашивают, если даже не договорились, что такое хорошо и что такое плохо.

Бывает, что взрослый человек (мама или папа) банально не учитывает возраст ребенка. Маленькому на его первую попытку отвоевать послеобеденный сон и заменить его на игры говорят:

«Делай, что хочешь». Но малыш не знает, чего он хочет! Но точно уж понятно, что хочет, чтобы у него были разумные родители, позаботящиеся об его благополучии. Или очень рано усаживают детей за взрослый стол, где взрослая компания, алкоголь, сигареты… В шутку дают пробовать и умиляются скривленному лицу ребенка. Нужно соизмерять свое «взрослое» поведение с возможностями детского восприятия в определенном возрасте.

До 9—10 лет мышление ребенка конкретно, он не в состоянии осознавать причинно-следственные связи или быть последовательным настолько, насколько это удается нам, взрослым. В этом возрасте он стремится к образцам поведения, поэтому и открыт к усвоению образцов и стандартов, чтобы оправдать ожидания любимых папы и мамы. И если в вашей семье существуют твердые и ясные правила поведения, ребенок только рад сделать так, как принято, чтобы порадовать вас и соответствовать ожиданиям. Поверьте, у него в намерениях может быть что угодно, но бороться с вами силой – не его задача. Отсюда вывод: все детки-хулиганы, все детки-тираны, избивающие своих родителей, маленькие капризульки и истерички – маски! Они не хотят такими быть!!! И для нас их поведение – симптом, знак, что мы можем сделать что-то лучше или скорректировать свое поведение или правило, раз что-то идет не так. Как у болезни есть симптомы (мигрень, боли в животе), так и детское поведение и поступки – такая же симтоматика и разговор ребенка с нами, родителями!

Наши ошибки:

• *Не замечаем тенденцию «Я сам» у малыша, игнорируем его первое желание начать делать что-то самостоятельно или помогать нам. Понятно, что вы в свои 25 + сделаете все лучше, чем 2—3-х летний малыш, но как тогда он будет этому учиться? И откуда тогда потом ваше удивление по поводу их несамостоятельности в более старшем возрасте, если навык не сформирован в раннем детстве? Если к 4 годам ребенок не может сам одеться, умыться, почистить зубки, ходит лохматым, самостоятельно не кушает или кушает руками, не убирает свои игрушки после игры – вы явно не даете ему возможности научиться это делать!*

• *Постоянное участие и помощь превращает нас в слуг при своих же детях. «Мама, у меня упала ложка», «Папа, мяч укатился». – «Доченька, водичку положила тебе в сумку, тетрадки в левом кармане, спортивная форма – в пакете»…*

Бутерброды утром уже намазаны маслом вверх, сахар – в чае и размешан (отсюда анекдотически смешное представление

некоторых детей, что чай сам по себе сладкий), а когда мальчик во дворе спрашивает у вашего сыночка, как его зовут, мы спешим «на помощь», как Чип и Дэйл из диснеевского мультфильма, и орем «Боренька» так, что соседский мальчик и полдвора точно теперь убеждены, что эту сумасшедшую тетеньку зовут Борисом…

• Всех нас в последнее время завалили книгами о том, как надо говорить с нашим ребенком. Вывод: говорить много, слушать мало. И начинается: лекция на полчаса с 3-х летним ребенком, пока он стоя не уснет, с вопросами до пристрастия: «Ты расстроен? Ты встревожен? Тебе не нравится, как поступил тот нехороший мальчик во дворе». Да, это утрировано, но мы действительно сегодня как с цепи сорвались: столько лет своего советского детства с нами «молчали» наши родители, что теперь то мы такой ошибки не допустим ни за что на свете!!! И порой ребенок наш стоит и думает: наверно, мама разговаривает с инопланетянином или, в лучшем случае, по телефону с папой, но не с ним, так как он и не расстроен был вроде и объяснять ему нам нечего…

Длинные монологи с целью выяснить состояние ребенка или наше желание показать ему, что мы разделяем его чувства, превращает нас в нудящих наседок. Если и вправду что-то случилось, вы должны задать свой вопрос, но сообщение ваше должно быть кратким, точным, чтобы большая часть все-таки оставалась за ребенком: он должен говорить, а не вы.

• Часто мы перекладываем решение важных недетских вопросов на своих чад. С какой целью?

«Что ты будешь на обед завтра?», «Пойдем в гости к Н?», «Математичка совсем с ума сошла, столько задавать, может, перейдем в другую школу?» и т. д. Каждый должен быть на своем месте. Понятно, что мамы устают с этой кухней, постоянной готовкой, а потом эти «экзамены-сессия» в виде ЕГЭ и др., но тогда это опять вопрос организации и воспитания себя, а не ребенка! Заведите добрую привычку хотя бы планировать меню на неделю вперед. Во-первых, это полезно с точки зрения нутрицевтики и сбалансированности. Вы видите, что у вас было вчера и знаете, что приготовить завтра, чтобы все необходимые витамины и микроэлементы попали к вам на стол, во-вторых, это помогает сделать необходимые закупки сразу на неделю вперед, а не рыскать в поисках того, что есть у вас в холодильнике и быть заложником капусты, которая у вас есть, а всего остального нет… Плюс вопрос здоровья начинается с того, что мы кушаем каждый день! А значит, в ваших руках здоровье вашего ребенка.

Порой, только когда мама начинает вести пищевой дневник и планировать меню семьи на неделю вперед, она вдруг замечает,

сколько кушает ребенок, где спрятался аллерген, и чего не хватает в рационе для полноценного развития.

• Тяга к употреблению запретов, команд-приказов и успокаивающих душу взрослого, которому уже ни бегать, ни прыгать не хочется, реплик: «Не бегай!», «Не трогай!», «Сядь, я сказала, спокойно!», «Ешь», «Не плачь, ты уже большой» и т. д. Развитие ребенка во всем том, что вы ему такими командами запрещаете! И бегать, и прыгать, и трогать – условия его психического и физического роста! Сидящий спокойно ребенок – симптом болезни или проблем в развитии. А подчинение и командование – не есть воспитание. Каждый раз ловите себя за язык, когда неосознанно хочется крикнуть бегущему впереди вас малышу: «Не беги!» или «Не трогай», когда он тянется к стакану, чтобы попить. Чашки из дорогущего чешского сервиза, которые мы и наши родители пытались достать во времена дефицита, сейчас можно даже намеренно предоставлять детям для разбивания, чтобы они прошли этот опыт вместе с вами и в вашем присутствии. Поверьте, если в ребенке не течет итальянская кровь, то само по себе разбивание вдребезги – тот еще неприятный опыт: шумно, страшно и порезаться можешь. Поэтому намеренно уж точно ребенок делать этого не станет.

• Сказать «нет» ребенку без расшифровки причины. Нет и все тут – больше не годится! Если вам не нужно очередное взятие Бастилии в вашем лице, лучше уважьте ребенка и поставьте после громкого и хлесткого, как пощечина, «нет» взрослое и уважительное «потому что».

Правила НЕдорожного движения

Для чего нужны четкие правила?

Поскольку создание правил – это система организованных действий и слов, фиксирующих эти действия, то нечего бояться, что правила – это что-то плохое, какие-то узкие рамки, как в метро, ограничивающие свободу ребенка и того и гляди ударяющие по коленкам. Наоборот, предлагаю рассматривать четкие правила и привычки с детства как наших помощников, нашу навигацию и навигатор для ребенка по этому простору – свободе. Если малыш с детства ни разу не услышит от нас, что когда мы встали, нужно умыться, попить водички, сделать зарядку, убрать постель, одеться и идти завтракать, то во время этого каждодневного ритуала ребенок может «плавать» и «действовать вам на нервы» своими бестолковыми действиями, а чаще бездействиями. А толк этот задаете, между прочим, вы.

Если вы определите для ребенка эту последовательность утренних дел и продемонстрируете ее своим примером, можете быть уверены, что по 100 раз кричать ему: «А теперь иди и чисти зубы, я кому сказала», – не придется.

Детям не так легко, как нам, взрослым, справиться в раннем детстве с ситуациями, в которых они в прямом смысле слова «новички», для этого им просто жизненно необходимы разумные, четкие и повторяющиеся правила и привычки во всех сферах жизни, вплоть до чтения сказки на ночь.

Часто на детской площадке можно увидеть малыша, который постоянно ждет от мамы или няни как бы одобрения: можно мне это сделать или пойти туда или нельзя… Так происходит не просто потому, что у вас застенчивый и суперпослушный ребенок, а скорее всего, потому что в его светлой головушке не сложились в одну стройную систему все ваши многочисленные правила и установки из-за их нечеткости, противоречия или из-за отсутствия этих правил вообще. Методом проб и ошибок ребенок тыкается: ага, туда пошел – крик «куда пошел», значит, не туда… И блуждает он, как слепой котенок, совершенно ограниченный этой самой свободой, которую родители спешат под воздействием очередной новой методики в воспитании им дать.

> **Секрет фирмы: свобода ребенка – это совокупность правил о жизни и поведении в раннем возрасте, а не их отсутствие.**

Благодаря этим правилам дети не блуждают во тьме, а знают,

что можно и нельзя, они свободны в своем обозначенном и безопасном теперь пространстве.

Плюс, если он в системе ваших правил, то может быть смелым, ловким и умелым, все будут его понимать, уважать и ценить его способность быть самостоятельным в этой системе. А значит, это первые примеры успешности ребенка, его одобрения миром взрослых. А если ты действуешь согласно правилам этого мира, то и этот мир обещает тебе разумную безопасность и доверие.

Пример домашнего этикета за столом в нашей семье

• Ждем всех членов семьи за столом, стараемся кушать в определенное время, о котором известно всем заранее.

• Выключен телевизор, гаджеты откладываем в сторону.

• Мы общаемся за столом в ожидании еды.

• Желаем приятного аппетита друг другу во время еды.

• Выходим из-за стола все вместе (за исключением случаев, когда кому-либо нужно уехать/уйти раньше). Малыши могут выйти пораньше, так как им тяжелее долго сидеть на одном месте.

Из правил за столом для малышей:

• Не разговариваем с набитым ртом.

• Кушаем приборами, а не ручками (с определенного возраста важно ребенку предоставить возможность кушать самому, детскими безопасными приборами, которые растут вместе с ним).

• Тщательно пережевываем пищу, особенно мясо.

• Не балуемся с приборами, не размахиваем руками.

• Не играем с едой, не плюемся, не бросаем на пол.

• Компот – это десерт, во время еды будем пить только воду.

• Доедать до последней крошки не обязательно, если ты уже сыт.

• Обязательно пробуем новое, если не нравится с первого раза – можно не кушать, но пробовать – обязательное условие. В другой раз попробуем приготовить в другом виде.

• Никаких игрушек и книжек за столом.

• Не хвалим за то, что кушает (хвалим за достижения, а не естественные жизненно необходимые навыки).

• Накладываем столько, чтобы малыш мог справиться с порцией (первый простой прообраз успеха: у меня это получилось, я справился!). Лучше пусть попросит добавки, чем постоянно оставляет переполненную едой тарелку.

• Не заставляем доедать, если наелся или капризничает (у него могут быть уважительные причины!).

• *Благодарим за вкусную еду и помогаем убрать посуду.*

Ваши собственные правила могут отличаться от правил моей семьи, но в целом, все строится на всем известном этикете, правилах поведения за столом, в обществе, со старшими, друг с другом и на общечеловеческих ценностях.

Лирическое отступление. Печалька

Печалит и беспокоит одновременно, что есть воспитатели и учителя, которые при создании правил не учитывают возраст ребенка. Тогда они автоматически превращаются в неправильные установки, препятствующие развитию личности ребенка, а также к формированию страхов, чувства вины, стыда, различного рода зависимостей.

…Перед входом в музей, на выставку, впереди меня и моих детей стояла группа дошкольников во главе со старшим воспитателем и помощниками. Дети были разбиты по парочкам, как полагается. Воспитатель ходила и строго прикрикивала на «нерадивых детей», когда те начинали «расползаться» своими парочками то влево, то вправо из стройной шеренги… Думать, что 4—5-леткам будет легко и интересно смирно стоять в очереди вместе с воспитательницами и другими взрослыми – ничего не думать…

Потребность в движении детей – физиологична. А вот взрослые могли бы просто разделить полномочия между собой, вместо того, чтобы стоять всем вместе «дружно» в очереди. Организовать ребят на интересную и занимательную игру, связанную как раз с движением, – спасение, ведь им же еще по выставке ходить, и видимо, с такими педагогами, строем…

«Смотри, утонешь – домой не приходи!»

Когда мы кричим малышу: «Васяяяя! Иди, но только осторожно», при этом малыш подходит к группе сверстников на площадке, то поставьте себя хоть однажды на место своего ребенка: он пробирается в тыл к врагу, не иначе!:) Или как вам самим нравится это: «Иди играй в песочницу, только не испачкай новый костюмчик». Первый вопрос: Зачем тогда надевать было? Как можно не испачкаться, играя в песке? Пример покажете? Хочется весело крикнуть в таких случаях: «А стирать не пробовали?»

Когда мы превращаемся в таких нудятиков, то пожалеть надо наших маленьких детей. Ведь, с одной стороны, мы им даем команду «иди играй», и тут же подкидываем непосильную задачу «не испачкайся». Квест-ужастик, да и только.

Честное пионерское, я понимаю, что играть и стирать – это разные задачи и исполнители разные, но все-таки! Как говорит мой папа: «Кто на что учился!»

Пробовали вы когда-нибудь ходить под дождем и не промочить ноги? А детям своим задаете такую задачу! А резиновые сапоги зачем тогда покупали? Для красоты что ли?

Если мы хотим, чтобы у нас были разумные дети, давайте сначала будем разумными родителями…

Преступление и наказание

Примерно до 6 лет ребенок растет и даже не подозревает, что то, о чем его так часто просят подумать родители – его поведение – может контролироваться, оказывается, им самим, а не родителями. Хочется сказать: расслабьтесь, родители, выводы будут и очень скоро, но не в раннем и дошкольном возрасте. Понимаете, в чем дело, мы все привыкли оперировать терминами, которые нам понятны в нашем уже взрослом возрасте, мы же больше не дети! А вот задумывались ли вы, что дети еще родителями и взрослыми не были НИКОГДА??? В отличие от нас, взрослых, которые детьми точно когда-то были.

«Он делает это мне назло», «Специально треплет мне нервы», «Смерти моей хочет». Пытаемся пристыдить 2—3-летнего музыканта, любителя игры на нервах в мокрых штанишках…

Дети еще не понимают и не переживают таких вещей, как стыд. Поэтому, вместо того, чтобы стыдить и запугивать, нужно учиться находить разумные и приятные для них аргументы-выгоды. С теми же мокрыми штанишками – сравнение, как приятно было в сухих, а в мокрых – неприятно, сыро, плохо пахнет. Помогает и сказкотерапия: сказки с такими же примерами, как неудобно жить или что-либо делать, про животных либо других малышей, где герои не могли играть с другими, пока штанишки у них были мокрые.

Когда принимается решение наказать ребенка, мне всегда плохо. Я понимаю, что для детей расстроить родителя, своего кумира в дошкольном детстве, это уже огромное наказание! Вспоминаю, как переживает Варенька, когда что-то сделает против правил. Первый ее вопрос всегда: «Сможешь ли ты меня теперь любить», хотя ей никогда никто в жизни не говорил, что это как-то связано. Для них самое страшное – потерять нашу любовь и расположение. Поэтому страдают ребятишки и без вашего наказания.

Для меня такие ситуации, когда ребенок что-то нарушил или сделал плохое, на наш взрослый взгляд, – это очередной повод не их строить, а пересмотреть свои правила: что в них не так, почему ребенку не по силам и терпению их соблюдение.

Бывают ситуации, но связаны они, как правило, с нарушениями и проступками в более позднем возрасте, когда малыш заведомо знает, что поступает неправильно, но предпочитает рискнуть. Тогда это уже проверка на твердость, незыблемость и последовательность маминых правил! В таких ситуациях нельзя делать вид, что вы только сердитесь, но не

более того. Воспитательные меры принять придется. Лично мне помогает тактика «бинго!»-вопросов (подводящих к выводу). Если я просто повторю нарушенное правило – это будет мое бумажное правило. А если ребенок сам ответит вам, почему расстроена мама и что же такого случилось, то это уже будет не родительское нравоучение, а собственный вывод ребенка. А своя рубашка всегда ближе к телу, не так ли? В конце концов, ошибки – способ закрепления материала. Нужно оставлять право их совершать, это самый быстрый обучающий путь.

К примеру, во время отдыха на море самый младший наш нашел на обочине по пути на детскую площадку кактус. Он видел его в книгах и на картинках, ему объясняли много раз, для чего растению колючки, и как больно, когда они попадают в пальчик, но в 21 раз проходя мимо кактуса, мой юный следопыт не выдержал и все-таки решил его потрогать! Крик, плач… Но такой урок-ошибка – всегда красноречивее всех слов и просьб «не трогай». В следующий раз мой парень уже предостерегал меня сам: «МамИчка, не тЛогай».

Научи плохому

Хотим мы этого или нет, но ссоры были, есть и будут всегда и во всех семьях! Так почему бы нам не приручить, или, говоря нашим воспитательным языком, приУчить этого зверя, ССОРУ, играть правильную и полезную роль в процессе развития и роста, причем взаимного роста и взрослого, и ребенка.

Если мы научим и научимся сами даже сейчас ссориться по правилам и поймем плюсы (о минусах и так все знаем из опыта: больно, обидно и следы на теле и душе), то значит подготовим ребенка к более гармоничной жизни в его взрослом будущем! Помните, мы воспитываем не просто детей, будущих личностей, но и мужчину и женщину, мужей и жен, а также будущих родителей!

Вспомним свое детство! Добрый и побитый мышами Леопольд из старого мультика так до победного конца и остался битым… «Ребята, давайте жить дружно!» сегодня уже точно не сработает! Хоть живи с этой мантрой с рождения, а ссоры никто не отменял. Почему?? Опять все проще, чем мы думаем: наша природная склонность к саморегуляции! Плюс, закон борьбы и единства противоположностей!

Мы все разные – это первый факт. Когда мы сталкиваемся с другим, отличным от себя (человеком или мнением – неважно), мы сталкиваемся своими желаниями и возможностями с его желаниями и возможностями! Во время ссоры, столкновения двух разных позиций, запускается механизм саморегуляции, который заложен в нас природой. Благодаря ему мы способны выжить в этом мире.

Навык саморегуляции дает возможность прийти к внутреннему соглашению между тем, что хочу Я-любимый и тем, что есть в реальной, объективной действительности. Это приводит нас к компромиссу между субъективной (нашей) и объективной (миром) реальностями. Следующей ступенькой становится понимание, что мир действительно разнообразный, а не просто злой и несправедливый, раз такое количество столкновений уготовано нам каждый день. Поэтому пессимист на количество ссор в своей жизни скажет, что его хотят в могилу свести, а оптимист – как многогранен этот мир и как многое теперь я о нем знаю! Разные точки зрения, разные люди, культуры, мотивы и поступки. Ничего личного

Поэтому установку из мультика и из нашего детства для наших детей меняем на «Ссорьтесь на здоровье!» и вводим правила.

Чему мы научим детей с такими советами? Я проверила. И знаете, мне результат понравился. Понятное дело, что цель – не натравливать детей друг на дружку, как в боях без правил. Эти бои потому до сих пор и под запретом во многих странах. А вот бой с правилами – это уже спорт! Поэтому коль уж нельзя без ссор, то тогда научимся делать это красиво и эффективно! Навык ссориться правильно научит ребенка с раннего детства пониманию, что выслушав позицию другого, можно озвучить свою, а затем быстрее прийти к общему благу.

Дети раннего и младшего дошкольного возраста ссорятся не для того, чтобы потом не разговаривать с братом/сестрой до старости, как делают как раз взрослые. Дети в этом природном заказнике развития и органическом состоянии души учатся быть вместе, несмотря ни на что! Это школа отношений, это настройка тонких струн приемника под названием «саморегуляция»! Не лезьте туда со своим взрослым уставом с вертикальной позиции всезнайки, опуститесь перед ребенком на его уровень (не зря психологи рекомендуют разговаривать с малышом на уровне его роста, а не довлеть над ним каланчой)! И виноватого искать не спешите! Нет для этого повода! Ведь по сути не результат важен, а значит ваши поиски виноватого, Шерлок, тщетны и бессмысленны, важен сам процесс!

Развитие и усвоение урока происходит в тот самый момент, когда вы позволите детям выяснить свои отношения! А если вы поставили цель вырастить ябеду или несостоятельного человека с точки зрения решения задач, тогда конечно же пускайте все ссоры через себя, входите туда своими ботинками по нежной траве детства, топчите свои же молодые побеги, вам же потом плоды и собирать…

Когда мы вмешиваемся – даем возможность детям «соскочить» со сложного, но верного пути поиска новых решений в урегулировании их разногласий. А это урок длиною в жизнь! И отношения на работе, и отношения между мужчиной и женщиной строятся на этом навыке ссориться с целью жить, а не расставаться! Так и будет мыкаться ваш взрослый мальчик, меняя работу и женщин, как перчатки (босс и жена всегда виноватые!), потому что вы сами лишили его возможности научиться это делать в первой инстанции – дома.

«Помиритесь, я кому сказала», без права на «спортивную ссору» (по правилам) тушит сердобольная мама только разгоревшийся уголек конфликта. И привет родителям! Ни тебе эмоции выплеснуть, ни до решений докопаться… Приехали.

Занимательная математика: Формула ссоры

Формула возникновения ссоры:

Разногласие во взглядах или желаниях + эмоции + недостаток опыта и образцов-правил поведения = ссора

Формула ведения ссоры по правилам:

Высказывание позиции-версии 1-го (2-й слушает) + высказывание позиции-версии 2-го (1-й слушает) + выражение и выход эмоций через выговаривание-слушание + успокоение + готовность договариваться + решение = мир

Взрослый при этом уравнении занимает позицию режиссера и рефери, дело до насилия дойти не должно!

Подросток, или Чайка Ливингстон

Главное правило в здоровом родительстве – делать детей не по образу и подобию своему. И не такими, какими мы их видим. Наша миссия – сделать их просто способными.

Способными во всех смыслах:

• способными верить в себя и окружающий мир, а для этого детям нужны знания о себе и мире (образование и пример родителей).

• способными добиваться успеха, а это смотри пункт первый.

Если имеешь знания («Знания – сила») + уверенность в своих силах (не путать с самоуверенностью!) = комбинация ведет тебя к первому успеху.

Успех повторяющийся закрепляет навык быть сильным, уверенным и ищущим новых знаний для новых побед (цели и задачи), а значит способным быть счастливым полностью (это формула не только для работы, бизнеса, но и для личной жизни).

• способными быть счастливыми, как уже сказано выше.

Когда мы говорим о детях 12–16 лет, то мы говорим о маленьких взрослых. Их тело и организм готовы к свершениям, а психоэмоциональная составляющая опаздывает за физиологией тела. Но это не значит, что мы должны разбираться с ними или как с маленькими (слепо и тупо требовать выполнения старых правил и образцов поведения), или как со взрослыми (полностью перекладывать на них ответственность и спрашивать с них по полной).

Чему новому нам предстоит учиться в этом возрасте в сравнении с ранним, дошкольным и школьным возрастом этих же самых детей, так это дипломатии и терпению священника на исповеди. Ведь так же, как и дипломату, нам потребуется все наше умение и все наши знания, чтобы мотивировать растущего человека на свершения и подвиги, грамотно лавируя между судами «Учеба» и «Друзья», «Семья» и «Улица», а у священника во время исповеди нам нужно научиться ангельскому терпению, принятию и прощению, чтобы ни случилось.

Шпаргалка из жизни, проверенная собственным опытом:

1. Время.

Чтобы каждый раз не обрывать телефон друг другу, не срываться на крик за опоздание, придется научиться договариваться о тайминге.

«Только вернись не поздно сегодня» – не подойдет! Уже проходили. Эта самая удобная лазейка для «безвинного» подростка, прикроющегося вашей же фразой, как щитом во вре мя боя.

Пример.

– Паап, я еду к друзьям!», – не спрашивает, а заявляет, нарывается, чтобы дистанцироваться через ссору. – Я буду не поздно.

– Хорошо, – тушим искру, на которую рассчитывает наш подросток, чтобы, поссорившись, со спокойной душой хлопнуть дверью и уйти к друзьям. – Не поздно – это во сколько для тебя?», – выстраиваем диалог, переговоры и формируем базу для будущего договора-соглашения.

– Я буду в 23.00!

– Вернись, пожалуйста, до 22.00. Мы ложимся спать сегодня в 22.00 и будем спокойны, что ты уже дома в такой поздний час, и благодарны тебе, потому что завтра у нас сложный день. У тебя, по-моему, тоже были планы с самого утра… – сформулировали условие-правило договора.

– Договорились, пап…

Обязательно давайте честный аргумент, почему обоюдное соблюдение условия договора является выгодным для обеих сторон: мы закрываем дом, ложимся спать в это время, нам с мамой будет спокойно, если ты в это время тоже будешь дома. К тому же и нам, и тебе завтра рано вставать (если время школьное или есть планы утром). Понятное дело, что оговаривать эти правила и условия придется каждый раз в каждом конкретном случае! С учетом многих факторов. Лето это или учебный год, выходные или будни, поощрение ли это трудившегося весь год тяжело и успешно человечка или заленившегося вконец лежебоки.

Ведь если разобраться, какая у нас цель? Не дать ребенку общаться с друзьями? Если вы доверяете своему ребенку, знаете его друзей, а также общаетесь с их родителями, то это не просто нецелесообразно, это препятствие на пути развития человека.

2. Условия.

Установите разумные и взаимовыгодные условия и границы, которые не будут идти вразрез с жизнью и благополучием всей семьи, с учебой ребенка, его безопасностью и возможностью становиться самостоятельным день ото дня.

3. Больше нет правил-установок, срежиссированных только одним лицом – родителями. Это больше не двухлетка, который скушает на обед и гусеницу, если вы дадите ему такую свободу. Теперь на арене 2 режиссера: родители и подросток. Вам же не нужен в будущем зависимый до конца жизни от вас 45-летний «сынок», который не сможет самостоятельно выбрать сначала профессию, потом работу, сдать анализы в поликлинике, а также определиться с женой без вашей помощи… Или обратный эффект, когда птенец наоборот в своем бунте против единоличных правил родителей и постоянных конфликтов до драки рано выпадает из родительского гнезда… Психологическая незрелость вкупе с последствиями стресса нередко приводят к трагедии…

Мы за то, чтобы помочь птенцу стать Чайкой Ливингстоном и взлететь высоко и красиво из семейного гнезда папы и мамы, чтобы начать строить свое собственное…

4. Используйте добрый старый метод – игру «Кошка сдохла – хвост облез, кто промолвит – тот и съест». Думаете, я издеваюсь? Что вы, как можно…

Суть этой «поэтичной» аллегории на молчанку в молчании и есть. На Руси это апробированный старый метод «Молчание – золото». Так что вам советую: когда язык все-таки заболит ругаться и повторять одно и то же, что они, подростки, поставили для самосохранения, конечно же, на режим «без звука», просто возьмите рекламную паузу. Работает просто на все 100! Вам предложили что-то дико неприемлемое типа «Паааап, ну можно я у Вадика останусь сегодня, он же мне просто друг, пойми ты». А вы в ответ – молчание ягнят… Ожидающий криков и нотаций на тему женихов, подросток удивлен, но поскольку цель свою помнит, то как минимум начнет переговоры, а то, на что рассчитывал (вывести вас из себя с целью дистанцироваться от вас подальше, от Вадика заодно ваше внимание отвести и потом творить действия на тему «сами виноваты, раз не разрешили по-хорошему») вынужден будет вынести на повестку дня в более приемлемой для второй стороны форме. К примеру: «Ну ладно, можно мне хоть в кино завтра с ним сходить?». И если вы выберете дневной сеанс, то считайте, что почти победили Хотя, если серьезно, главное правило – без проигравших!

Ваше молчание в случае вышедшей из-под контроля ссоры или серьезного происшествия будет красноречивее тысячи слов и криков, к которому у подростка тоже уже сложился иммунитет. Особенно если вы по конституции любитель «прокричаться». Покажите своим молчанием свое отношение. В каждой ситуации – по-разному: на грубое слово достаточно и паузы, чтобы ребенок

сразу исправился и извинился, а для серьезных проступков порой и недели мало будет…

Родители должны быть за диалог, но и четко показать, что вы не потерпите перехода на личности, оскорбления и поступки, обесценивающие ваши доверительные и уважительные отношения к друг другу, тоже нужно.

Не поймите неправильно смысл «молчания». Бытовая жизнь и воспитательные моменты обсуждаются и продолжаются, мы отключаем себя только из бесед и событий, носивших до этого доверительный или дружеский характер (походы в кино, на концерт, болтовня перед телевизором вечерами). Развивающаяся личность должна понять, что ее не изолировали из мира родителей и это не наказание, а законное требование-условие уважительного отношения личности к личности. Если при этом с вами мама/папа – союзник, а не боец невидимого фронта с противоположными приемами в воспитании, то помириться удается в удивительно короткие сроки. Причем виноватых в ситуации никто искать не будет. В конце концов, хотите быть правыми или счастливыми в своем родительстве, а?

5. Вспомните подсказку, которая уже звучала выше о ссорах с малышами. Если вы не запрещали своим детям ссориться между собой и, более того, научили их правилам ведения ссоры еще в маленьком возрасте, а не разнимали каждый раз спорящих, выступая в качестве третейского судьи с вынесением обвинения, определением виноватого и наказания как последней ошибки в этой кутерьме, то вы искусно превращаете легким движением ума и сердца ССОРУ из неконтролируемой вакханалии и боев без правил в практически спорт или творческую олимпиаду по поиску взаимовыгодных условий соблюдения интереса спорящих! Парадокс, но такие дети с успехом пользуются этими навыками «грамотно ссориться» в любом возрасте и из них вырастают успешные бизнесмены-переговорщики, адвокаты и юристы.

Перечислим плюсы контролируемых ссор для детей:

• Возможность заявить и проверить свои границы личного пространства – свободы.

• Попрактиковаться в разговорном и адвокатском жанре (выговориться – банально разрядиться).

• Развитие навыка «слушателя» (всем сегодня катастрофически не хватает умения слушать, а нам неслучайно даны 2 уха и только один рот).

• Вырабатывается способность саморегуляции (ВСПЫШКА ссоры – выступление по очереди, или «ВЫПУСК ПАРА» – ЗАТУХАНИЕ конфликта – ПОИСК компромисса, а не виноватого, с

учетом обеих сторон – МИР).

• Учатся выстраивать отношения с другими.

• Признают как факт объективной реальности существование разных мнений и взглядов, а значит принимают, что все люди – разные (не сошлись характерами при разводе писать уже точно не станут, тьфу-тьфу про развод).

• Умение работать с негативными эмоциями (разочарование, гнев, страх, агрессия, вина…)

• Умение находить эффективные пути выхода из конфликта, а значит способ взаимодействия с миром и социумом вообще.

• Преодоление себя и формирование здоровой обоснованной уверенности в себе (в отличие от тех, кто ссорится и становится победителем в ссоре – самоуверенный, либо тот, что проигрывает и становится без вины виноватым во всем – неуверенный в себе).

Надеюсь, что если не я, так количество выше перечисленных плюсов убедит вас в пользе ссор по правилам.

Для того, чтобы заложить это в здоровые традиции вашей семьи рекомендую изобрести специальное слово для понятия «ссора по правилам». Мне нравится вариант «генеральная уборка»

6. Не копите негативные эмоции и несогласие внутри себя! Это касается и детей, и родителей в одинаковой степени. Вы не мусорная корзина! Да и ее регулярно чистят и дезинфицируют для гигиены! А психогигиена – это залог вашего физического здоровья, это не секрет, а давно зовется психосоматикой.

Когда я слышу, как кто-то хвастается, что у его ребенка не было кризисов и переходного возраста, то мне становится как-то не по себе. Не потому, что я сама в возрасте 17 лет практически из дома готова была бежать, тяжело давался мне этот период, а потому что отсутствие шторма на море – это история про какое-то мертвое море. И для меня это симптом того, что в развитии-эволюции человека что-то идет теперь по своему собственному сценарию, необязательно плохому, но и хорошего может быть в целом мало…

Дети, которых жесткие консервативные родители быстро подавляют своими авторитарными правилами, зачастую не могут реализовать полностью заложенный природой и генами потенциал. А он есть у каждого человека по факту рождения! В таких семьях не принято плакать, обниматься, говорить «люблю», даже если они любят. Верю, что любят…

7. Не принимайте эмоциональных решений! Эмоции нам даны, чтобы строить этот мир для счастья и во имя любви, а не для того, чтобы кого-то наказывать, запугивать и делать

нежизнеспособными тех, кому мы сами дали жизнь. Далеко ли продвинется человек с таким букетом страхов, обид и скрытой агрессии внутри … Скажите, что вы подумаете, что вы решите это позже. Еще лучше, сошлитесь на второго родителя, в поддержке которого вы остро нуждаетесь для принятия верного решения. Так вы ненавязчиво учите своим примером, что поддержка – всегда лучше скорбного одиночества и тяжкой доли нести все на своих плечах, во-вторых, не рубите по живому сгоряча, выжимая из ситуации время для возможности все обдумать еще раз в спокойной обстановке.

8. Не ищите виноватого!

Спросить у маленького: «Кто разрисовал стены?» нужно только с целью услышать мудрое детское: «Это я, твой маленький жевжик» (история с моей младшей сестричкой Танюшей из личного архива детства). Такого сообразительного не по годам «жевжика» и ругать охота отпадет.

Надо признать, что «найти виноватого» в советское время был популярным воспитательным методом. Я бы рекомендовала сместить угол зрения с извечных русских вопросов «Кто виноват» и «Кому на Руси жить хорошо» на «Что делать», наконец.

И тот, кто сломал игрушку, и тот, кто разрисовал обои, уже не смогут открутить назад пленку, даже если бы и хотели! Да к тому же еще рисунок на стене вам же и посвящался… Чем раньше вы примите реальность, тем меньше травм нанесете любимому человечку, и себя заодно от дергающегося глаза избавите

9. Называйте все так, как оно для вас есть или вы хотели бы, чтобы так оно и было!

Помните, капитана Врунгеля с его ПоБедой! Как корабль назовешь, так он и поплывет (моряки бы сказали «пойдет»). Поэтому я предпочитаю всегда называть такие временные трудности или происшествия не проблемами, а вопросами.

Сотрудник заходит ко мне в кабинет и бросает с порога:
– У меня такая проблема…
– Какой у вас вопрос?

Я называю это ласково «перевертышами» и учу своих соратников на работе и близких дома учиться употреблять в речи меньше негативов.

Сравните: «Я не люблю пить из стакана» – «Я люблю пить из бутылки». Одна и та же мысль, срываясь с вашего языка, становится моментально или негативом, или позитивом! А вы, и

только вы, раскрашиваете и свой день, и свое настроение, и свою жизнь в цвета радуги или в черно-белое кино без звука… Помните: хороший день от плохого отличается только вашим к нему отношением.

10. Что бы ни случилось, – не кричите на детей! Это уже девиз многих специалистов по педагогике и психологии, а книга итальянского автора Даниэле Новара так и называется «Не кричите на детей!». Крик пугает, парализует на физическом уровне, сдерживает или вызывает неправильные ответные реакции и последствия в будущем (психосоматика, заболевания нервной системы, нестабильная психика, асоциальное поведение или неспособность адекватно себя воспринимать)! Все, что угодно, одним словом, но не воспитывает точно!

Воспитание – искусство организации себя, в первую очередь, затем детей и жизни внутри семьи и вне ее (в социуме). Любимый хештег моих постов в инстаграмме – #воспитаниесебя не случаен, как видите.

На нашей стороне, конечно, сила, дорогие взрослые, но наша сила превращается в слабость, как только мы не в состоянии контролировать свои эмоции! А крик – это прямая реакция гнева, агрессии и бессилия! В чем же сила взрослого, если он расписывается в своем бессилии сделать все спокойно и рассудительно со своим ребенком, как и положено мудрому и старшему по званию? Хм, загадка природы, не иначе… Говорят, что мамы больше подвержены эмоциональному выяснению отношений с подростками-детьми, чем папы. Не знаю, честно говоря, такой статистики. Да и не в этом суть! Просто мне кажется более правильным, когда на подростковом этапе разбалованная годами младенческого матриархата женщина-мать основные бразды правления все-таки передает отцу. Это не значит, что с мамы теперь как с гуся вода! Просто вектор главенствования в семейных расстановках с этого периода должен быть перенаправлен в связи с новыми целями и задачами более сильному игроку в командной, как вы уже помните, игре – родительстве.

Давным-давно, иногда мне даже кажется, что в прошлой жизни, старшая наша девочка как могла объясняла мне разницу между мамой и папой. Мы читали какую-то книгу перед сном и там были строки, которыми ребенок мне объяснил все семейное мироздание и все расстановки лучше, чем все психологи этого мира, вместе взятые. «Папа для порядка, а мама – для милости…»

У мужчины, давайте по-честному уж, бОльшая

беспристрастность в вопросах эмоций, они железобетонные там, где мы рыдаем в три ручья или срываемся со ссылкой на ПМС. Учитывая эти 100 оттенков серого в мужской природе, то есть их преимущества и уравновешенность по эмоциям, – им и рулить там, где женщина уступает. Все по-честному, на мой взгляд.

11. Каждый знает то, что понимает. А что этот значит? Мы заложники своего опыта. Нам понятно и близко к телу только то, что мы испытали или пережили сами на своей шкуре. Исключение – редкие случаи. Наши эмоции – это всегда эхо прошлого! А хотим мы, чтобы все было хорошо у ребенка в будущем. Ради этого будущего мы и стараемся! Выпускные, экзамены, сессия – как в той песне. А как насчет временного промежутка ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС? Если своими эмоциями и реакциями мы родом из прошлого, живем будущим… а в настоящем что имеем??? А то и имеем, что не проживаем мы момент ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС. А он единственный и есть жизнь. Не прошлое, что уже не повторится, ни будущее, которое еще не наступило…

Понимаете, куда я клоню? Наши психические рефлюксы и рефлексы безусловные уже (годами выработанные способы и реакции на раздражитель), как День Сурка, вызывают у нас одни и те же проблемы и повторяющиеся события к отработке! И чтобы наши дети проживали свои собственные жизни и проходили свои индивидуальные пути развития (интеллектуального, духовного) и личностного роста, а не бегали белками в этом заколдованном старом круге-колесе, нам нужно разобраться со своим прошлым, искоренить старые ошибки, сделать рудиментами и атавизмами нежизнеспособные способы и взгляды на мир в целом, архетипами и приятными полезностями – свои эффективные до сих пор традиции и способы жить и передавать их следующим поколениям, как ключ к самой проверенной и доброй эволюции, которая могла придуматься только на светлой и доброй Земле.

Хуже крика может быть только переход на личности! Вместо того, чтобы погрузить все внимание в решение вопроса, мы переходим на «слабые» стороны друг друга, тем самым демонстрируя свои «темные»… Нужно вести любую ссору только через ПРИНЯТИЕ второй стороны. Просто любите сердцем, как любили когда-то малыша, от которого еще рано было чего-то требовать, ожидать… Просто за то, что он есть, просто за то, что сами родили его, даже если в горячке считаете, что на свою голову…

12. Не оскорбляйте и не приклеивайте ребенку этикетки «Дурак», «Плохой», «Хулиган», «Лгун», «Растяпа», «Неумеха»,

«Раздолбай» и т. д. Пространство вокруг нас настроено на ту же приемную волну, если хотите по-простому, а если хотите по-сложному, то читайте квантовую физику! Через ваши оценки ребенку быстро становится понятным, кто он есть… Даже если вы впоследствии передумали.

13. Признайте ошибку обучающим и развивающим элементом! Нельзя научиться ничему, если не пробовать. Этот метод реально существует и так и называется «метод проб и ошибок»! Как говорится в фольклоре: «На ошибках учатся», «Тот не ошибается, кто ничего не делает», «Лучше сделать и сто раз пожалеть, чем не сделать»…

Вспомните свои «не беги – упадешь» и пусть ваши щеки покраснеют. Начинаем исправляться сами! А коленки до свадьбы заживут!

Краткая математика отношений

Формула конфликта:

Разногласие, разность взглядов и желаний + эмоции + переход на личности + спешка в принятии быстрого решения + единоличное решение родителя/ребенка = КОНФЛИКТ/ВОЙНА

В остатке: обида, злость, продолжающие выплескиваться, или подавленные и проглоченные эмоции, причина будущих психосоматических заболеваний и расстройств.

Победители: нет.

Формула Мира:

Принятие через любовь (точки зрения, отличной от твоей, человека, отличающегося от тебя) + выслушивание другой позиции + высказывание своей позиции + «рекламная пауза», или таймаут (время на принятие спокойного решения вместе с партнером) + взаимовыгодное для обеих сторон решение + выведенное правило = МИР

Победители: все.

Запомните, что если есть хотя бы один проигравший или виноватый – проиграли все! Когда спорят двое – никто не прав! Ищите не правых и виноватых, если хотите быть счастливыми, а причины случившегося!

Счастье есть

Единственная разница между хорошим и плохим днем – это наше отношение к нему.

Каждый родитель сам в праве выбирать родительский путь.

Кто-то умеет хорошо общаться и играть с младенцами, кто-то ждет его «вменяемого» возраста, чтобы обсудить ставки на московской бирже, но и там и сям на пути к родительству вырастают какие-то невероятные Горы жертвоприношений, трат, лишений. Мы на тебя всю жизнь положили… я ради тебя все бросила: работу, кота любимого, мужа переселила в дачный домик…

Как ни печально, но наши собственные стереотипы, страхи, запреты, предубеждения-шаблоны, чаянья и нереализованные желания камнем висят на шее. Или ребенок, или родители. Или счастье, или боль.

А вы просто остановите мгновение прямо сейчас. Вот они. Ваши дети. Такие близкие и далекие. С шишками и царапинами и с университетскими дипломами в руках. В томатной пасте или исписанные шариковой ручкой. Играют себе, вдвоем или поодиночке, или летят на край земли в поисках своего счастья прямо сейчас. А вы ВСЕГДА просто дарите любовь и ничего не ждите в ответ…

Воспитывайте свое сердце, оно воспитает детей.

Иллюстрации

ТОСТ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ С ЯЙЦОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:
✓ 1 куриное яйцо (5 перепелиных)
✓ мягкое авокадо
✓ цельнозерновой подсушенный хлеб
✓ помидоры
✓ зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
• Подсушить хлеб.
• Размять авокадо в пюре вилкой и намазать им хлеб.
• Нарезать помидоры с зеленью, капнуть оливковое масло холодного отжима и выложить поверх слоя с авокадо.
• Яйца пожарить на сухой сковороде/воде или сделать пашот и сверху закрыть тост яйцом.

ТЫКВЕННЫЙ РУЛЕТ С СЕКРЕТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

✓ 200 г тыквенного пюре

✓ 120 г муки

✓ ваниль

✓ сироп агавы – ложечка

✓ 8–9 перепелиных яиц или 2–3 обычных

✓ 3 г соды и 3 г разрыхлителя

✓ чуток корицы и мускатного ореха на кончике ножа (кондитерские специи по типу конституции!)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

• На противень с пергаментом, смазанным оливковым маслом, выкладывается тесто: просеяли в миску муку с разрыхлителем, содой, корицей, мускатным орехом и ванилью. Взбили яйца с сиропом (или сахаром – 70 г сахарной пудры) до пышной массы, минуты 3. На маленькой скорости вбиваем

тыквенное пюре (запеченную тыкву взблендерить до плотного состояния, если тыква водянистая, – можно отжать немного в марле). Затем понемногу подсыпаем туда же под миксер и муку.

• Выливаем тесто на противень и запекаем при 190˚ минут 10.

• Готовый корж очистить от бумаги, перевернув его из формы на приготовленное полотешко, присыпанное сахарной пудрой (для диет-варианта – без!).

• Аккуратно сворачиваем в рулет вместе с полотешком. Остужаем.

• Разворачиваем опять и смазываем начинкой. Если ребёнок Ветер, то можно маскарпоне со сливками и сахарной пудрой, плюс цукаты и щепотку соли. Для диет-варианта Земле – яблочно-грушевое пюре с изюмом, свежими порезанными яблочками и грушками.

• Завернули обратно в рулетик, обрезали ровненько края и в холод на час.

• Посыпать крошкой или сахарной пудрой.

ФРУКТОВАЯ ПИЦЦА С КРЕМ-СЫРОМ МАСКАРПОНЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Тесто:

✓ 1/2 чашки сливочного масла
✓ 3/4 стакана сахара
✓ 1 яйцо
✓ 1 ч.л. экстракта ванили
✓ 1 чайная ложка пищевой соды
✓ 1/2 ч.л. разрыхлителя
✓ щепотка соли
✓ 1 1/2 стакана муки

Крем:

✓ 200–250 г крем-сыра маскарпоне/мягкого творога
✓ 1 ч.л. экстракта ванили
✓ 3–4 чашки сахарной пудры

Украшение:

✓ клубника
✓ черника
✓ малина
✓ киви
✓ персики

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

• Разогрейте духовку до 190°. Постелите лист пергаментной бумаги на противень.

• В миске смешайте муку, пищевую соду, разрыхлитель и соль. Отставьте.

• В другой миске под миксер добавьте сахар и масло и побейте пару минут, пока масса не станет светлой и пушистой.

• Добавьте яйца и ваниль и продолжайте перемешивать, пока яйцо не будет полностью включено в смесь.

• Добавьте муку из первой миски и взбивайте еще 2 минуты.

• Возьмите тесто и сформируйте его в шар. Поместите его на подготовленный лист для выпечки и раскатайте. Печенье должно быть толщиной не менее 6–7 мм.

• Выпекать печенье около 12–15 минут или до тех пор, пока края не станут золотыми. Дайте остыть полностью.

• Тем временем сделайте охлаждённый крем, взбив все ингредиенты глазури. Добавьте сахарную пудру, пока не получите желаемую консистенцию.

• После того, как печенье полностью охладится, намажьте сливочным сыром/маскарпоне/мягким творогом. Охладите.

• Украсьте фруктами и ягодами.

ДЕСЕРТ ИЗ ТВОРОГА И МАНГО

ИНГРЕДИЕНТЫ:

✓ манго спелое (для Земли и Огня – предварительно охладить)

✓ творог нежирный (для Воздуха/Ветра – можно жирный)

✓ сухофрукты

✓ орешки (для Земли не добавлять!)

✓ мята

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

• Кубиками порезать манго.

• Творог вымять до кремообразного состояния (можно с добавлением натурального йогурта).

• Добавить порезанные сухофрукты и орешки.

• Выложить в круглую формочку для салатиков.

• Слоями манго чередуем с творогом, можно слоем чернослив и курагу. Украшаем сверху веточкой мяты.

СЛАДКИЙ ЯБЛОЧНЫЙ ОМЛЕТ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

✓ яйца 5 шт

✓ яблоко 1–2 шт

✓ корица

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

• Белки отделить от желтков, взбить по отдельности.

• Добавить корицу. Перемешать.

• Яблоки дольками выложить на сковороду и залить этой смесью.

• Накрыть крышкой и готовить до 15 мин, можно в духовке запечь.

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ТОСТ С РИКОТТОЙ И ГРУШЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

✓ цельнозерновой или бездрожжевой хлебушек-тост
✓ сыр рикотта
✓ припущенная груша (не сырая!)
✓ чернослив для украшения и сласти
✓ листик мяты для бодрости и запаха

МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С БАНАНОМ И ОТРУБЯМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

✓ кефир детский (для Земли лучше соевое или другое растительное молоко)

✓ банан

✓ 1–2 ст.л. пшеничных отрубей

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

• Банан охладить в холодильнике (для Земли и Огня обязательно, для Ветра – только летом!).

• Кефир/соевое молоко взбить с отрубями и бананом.

КУКУРУЗНО-РИСОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

На 20 штучек:

✓ 1 ст.л. с горкой кукурузной муки
✓ 3 ст.л. с горкой рисовой муки
✓ 0,5 ч.л. разрыхлителя
✓ 50 г оливкового масла
✓ 4 перепелиных яйца
✓ 2 ст.л. мёда акации

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

• Всё смешать и сделать лепёшки, которые обвалять в рисовой муке.

• Ставим в печь на 12 мин при 180°.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЗЕЛЁНЫХ ОВОЩЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

✓ лук порей – кусочек 5 см
✓ морковь – 1/2 шт.
✓ пастернак – кусочек 5–6 см
✓ спаржа – 1 упаковка
✓ брокколи
✓ соль – щепотка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

• Проблендерить приваренные до хруста овощи и добавить немного оливкового масла.

• Украсить зеленью и сухариками.

ЛЕГЧАЙШЕЕ ПАРФЕ С СОУСОМ ИЗ СПЕЛОГО МАНГО И ДОМАШНЕЙ ГРАНОЛОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

✓ овсяные хлопья
✓ сухофрукты или сухие ягоды (вишня)
✓ капелька мёда
✓ семечки для Земли/семечки и орешки для Огня/Ветра
✓ манго спелое
✓ натуральный йогурт
✓ семена чиа
✓ ягоды и мята

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

• Смешиваем хлопья, сухофрукты и семечки и «сушим», периодически помешивая, в духовке до хрустящего и рассыпчатого состояния.

• Превращаем манго в пюре.

• Выкладываем слоями в стакан: йогурт натуральный с семенами чиа – слой мангового пюре – гранола щепотка.

• Свежие ягоды и листик мяты на украшение.

МАФФИНЫ С ГЛАЗУРЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

✓ 1 ст.л. овсяной муки или толокна

✓ 3/4 стакана цельнозерновой муки

✓ 1/2 стакана сахара (можно заменить на любой другой подсластитель)

✓ 1/2 ст. сахара (можно меньше)

✓ 1 яйцо комнатной температуры

✓ 1/2 стакана растительного масла

✓ 2/3 стакана молока (можно заменить на рисовое, кокосовое)

✓ 1 ч.л. разрыхлителя

✓ 1 ч.л. соды

✓ 1 ч.л. ванильного сахара

✓ щепотка соли

Для медовой глазури:

• 2,5 ст.л. мёда

• 90 гр. очищенных подсолнечных семечек

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Муку просеять в одной миске.
- Добавить сахар, ваниль, разрыхлитель.
- Взбить яйцо с маслом, молоком и солью.
- Соединить лопаткой две массы.
- Формы для маффинов смазать маслом.
- Выложить по 2 ст.л. теста.

• Выпекать 10 мин.

• Приготовить глазурь. Обжарить семечки, подогреть мёд (не доводить до кипения!), высыпать семечки и перемешать.

• Посыпать каждый кекс семечками и поставить на 10 мин. подзолотиться.

ДОМАШНИЕ СОЧНИКИ С ТВОРОГОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Тесто:

✓ 1,5 стакана муки
✓ 1/4 ч.л. разрыхлителя
✓ 6 ст.л. сахара
✓ 1 яйцо
✓ щепотка соли
✓ 100 г сливочного масла

Начинка:

✓ 200 г творога
✓ 1 ст.л. сметаны
✓ 3 ст.л. сахара
✓ щепотка соли
✓ 2 ст.л. муки
✓ 1/2 желтка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

• Тесто должно быть мягким, дать 15 мин постоять, но не в холоде!

• Раскатать из теста шарик, на половинку его выложить начинку и закрыть второй частью теста.

• Вырезать форму сочника.

• Смазать сверху желтком с водичкой и в духовку при 200 °.

ДЖЕМООБРАЗНОЕ ПЮРЕ ИЗ КУРАГИ

Мое спасение и изобретение в стремлении не приучать своих цыплят к сахару. Причем курагу беру не из красивой пачки, а купленную на рынке, желательно серенькую и неказистую на вид! Иногда делаю такое пюре напополам с яблочком, бананом. Иногда вместо воды добавляю апельсиновый сок, если нет аллергии на цитрусовые. Так еще полезнее и ароматнее. А под Рождество можно и корицу добавить для особенного настроения и вкуса

ИНГРЕДИЕНТЫ:
✓ 260 г кураги
✓ 450 мл воды
✓ ванилька

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

• Курагу в кастрюле залить водичкой, чтобы она только покрыла сухофрукты.

• Довести до кипения и варить под крышкой на медленном огне полчаса.

• Помешивайте время от времени и подливайте водичку,

когда нужно. Абрикосики должны размягчиться и превратиться в приятную на вид консистенцию пюрешки.

• Выключить джем и не открывать крышку минут 10, дать настояться и распуститься аромату.

• Добавить ваниль и взбить в пюре в блендере. Если очень густо, то добавить еще кипячёной воды.

• Кладём вкусняшку в стекло, остужаем и в холодильник.

КЕКС «РАЙСКОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ, НО НЕ БАУНТИ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

✓ 1/2 стакана кокосовой муки
✓ 3 ст.л. чиа
✓ 1/2 стакана кокосового молока
✓ 2 яйца
✓ сироп агавы
✓ щепотка соли
✓ щепотка соды
✓ ваниль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

• Смешиваем: мука + чиа + соль + сода.

• Добавляем кокосовое молоко, кокосовое масло, взбитые желтки, ванилин и сироп агавы. Взбить до однородности и оставить на 30 мин.

• Ввести в тесто взбитые в пену белки.

• Выкладывать в форму с пергаментом, смазанную маслом и в духовку на 30 мин при 180˚.

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ВАНИЛЬНОЙ ГРУШЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

✓ яйца – 3 шт.
✓ творог – 2 пачки
✓ сахар – 2 с.л. (можно ванильный)
✓ овсяные отруби – 2 ст.л.
✓ разрыхлитель -1 ч.л.
✓ соль 1/2 ч.л.
✓ груша

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

• Яйца взбить венчиком с ванильным сахаром и солью.

• Добавить отруби, разрыхлитель и творог, порезанную грушу.

• Размешать хорошенько (я использую мешалку для теста или миксер)

• Форму смазать растительным маслом и выложить смесь.

• Выпекать 40–45 мин при 165–170˚ до красивой корочки или пока творог немного не треснет. Если сильно не трясется, значит готово. Постоит немного и можно осторожно вынимать.

НАЛИСТНИКИ ТОНКИЕ, ЗАВАРНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

✓ крахмал 100 г
✓ кефир 0,5 л
✓ 3 яйца
✓ растительное масло 4 ст.л
✓ сода 0,5 ч.л
✓ сахар 1 ст.л.
✓ ванилька
✓ щепотка соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

• Выпекаете и смазываете сливочном маслом.

ДОМАШНЕЕ ОВСЯНОЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

✓ 300 гр. овсяных хлопьев
✓ 100 гр. овсяной муки
✓ 3–4 ст.л. оливкового масла
✓ 1 яблоко
✓ 1 груша
✓ сухофрукты
✓ семечки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

• Замесить тесто

• Добавить сухофрукты, семечки, яблоко, грушу (потереть). Можно без них.

• Выложить на противень, смазанный маслом растительным, шарики величиной с грецкий орех.

• Выпекать при 180˚ до зарумянивания.

ОВОЩНАЯ ЛАЗАНЬЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

✓ лук-порей
✓ морковка
✓ кабачок, цукини
✓ сыр пармезан

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

• Приготовить начинку: лук-порей, морковь, кабачок мелко порезать, потушить на сковороде.

• Цукини разрезать на длинные слайсы, можно овощерезкой.

• Облить горячей водой.

• Затем в форму для запекания выложить на дно полоски цукини, затем начинку, можно посыпать пармезаном или полить смесью перепелиные яйца + соевое молоко.

• Повторить так несколько слоёв.

• Выпекать при 180–200° до зарумянивания.

СМУЗИ-БОУЛ С ФРУКТАМИ/ЯГОДАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

✓ 1 1/2 стакана нарезанных фруктов (персики, клубника, банан, голубика, манго…)

✓ 1/2 стакана кокосового молока (любое растительное на выбор)

✓ 3/4 стакана простого обезжиренного греческого йогурта

(можно без него!)

✓ 1 ст.л. мёда
✓ 1/2 чайной ложки корицы
✓ ваниль
✓ щепотка мускатного ореха
✓ свежие ломтики персика/ягоды на украшение
✓ домашняя гранола
✓ подсушенный нарезанный миндаль для начинки (для маленьких детей – без!)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

• В блендер добавьте все ингредиенты и смешайте до однородности.

• Налейте коктейль в миску и сверху украсьте «дорожками» свежих персиковых ломтиков/клубники/банана, гранолой и поджаренными миндальными лоскутками или семенами чиа.

ГРЕЧНЕВЫЕ КОТЛЕТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

✓ гречка
✓ 2 перепелиных яйца
✓ пармезан
✓ овощи сезонные (по желанию)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

• Отварить гречку.

• Добавить яйца.

• Немного натереть пармезана.

• Можно добавить паровых (для Ветра)/свежих (для Огня и Земли) овощей.

• Сформировать котлетки, обвалять в домашних сухарях

• Выложить на смазанный оливковым маслом противень.

• Запечь при 180–200 ° ~10–15 мин.

ТОСТ С ЯБЛОКОМ, СЫРОМ и КОРИЦЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

✓ яблоко

✓ цельнозерновой хлеб/ хлебец

✓ твердый сыр/ сыр тофу/ козий сыр рикотта

✓ мёд

✓ корица

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

• Подсушить тост и смазать мёдом.

• Намазать мягким сыром. Если твёрдый, то накрыть им слой с яблоком.

• Порезать ломтиками яблочко (для Ветра и Земли – лучше потомить немного в духовке)

• Посыпать корицей

• Если сыр твёрдый, то можно поставить в духовку на пару минут, чтобы сыр «поплыл».

ПОСТНЫЕ СУШКИ-ВАТРУШКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

✓ 250 г муки (овсяная, пшеничная, гречишная – любая)
✓ 2 ст.л. пшеничных/овсяных отрубей
✓ 2 куриных яйца/8 перепелиных
✓ 100 г оливкового масла (8 ст.л.)
✓ 1 ч.л. разрыхлителя
✓ ваниль (можно пакетик ванильного сахара)
✓ 150 г изюма
✓ Какао (по желанию)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

• Яйца взбить с ванильным сахаром.

• Добавить оливковое масло.

• Просеянную муку отдельно смешать с разрыхлителем, отрубями и щепоткой морской соли.

• Можно добавить какао для цвета.

• В яичную смесь вводим муку, промытый и высушенный изюм.

• Разлить по формам, смазанным предварительно оливковым маслом – заливаем на 2/3 формы.

• Поставить в духовку на 180˚ от 7 до 10 мин максимум (в зависимости от величины формочки).

БАНАНОВЫЙ ХЛЕБ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

✓ овсяная мука 200 г
✓ овсяные хлопья 100 г
✓ немного разрыхлителя
✓ перепелиные яйца 4–5 шт
✓ ваниль по вкусу
✓ бананы 2–3 штуки
✓ оливковое масло 3–4 ст. л.
✓ горстка изюма, если любите.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

• Замесить всё и выложить в форму.

• Выпекать при 180° до готовности. Проверить палочкой.

• Затем достать, разрезать и подсушить в духовке, как бискотти.

• Можно добавить семечки, сухофрукты для Ветра и Земли, для Огня – свежие ягоды, грушу.

ПИРОГ «ЗЕБРА»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

✓ 5 яиц
✓ слив. масло 100 г
✓ сметана 200 г
✓ сода 1/2 ч. л. гашёная уксусом
✓ сахар 250–300 г
✓ мука 250–300 г
✓ какао 2 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

• Разделить тесто (должно быть достаточно жидкое) на 2 половины: в одну часть добавить какао, другую оставить беленькой.

• В смазанную форму выливаем часть белого теста, чтобы дно закрылось, потом чередуем: ложку теста с какао (вливаем посередине), наверх сразу белого. Черно-белые круги расплываются, при разрезе виден узор «зебра».

• Выпекаем при 180° и украшаем сверху шоколадной помадкой или пудрой (по желанию).

ДОМАШНИЙ КЕКС «СТОЛИЧНЫЙ» ПО ГОСТУ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

✓ 200 г сахара
✓ 3 яйца
✓ 260 г муки
✓ 200 г слив. масла
✓ 10 г разрыхлителя
✓ 10 г ванильного сахара
✓ 150 г тёмного изюма
✓ 10 г сахарной пудры

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

• Взбить миксером мягкое масло с сахаром.

• Добавить по одному яйца, взбить опять.

• Добавить просеянную муку с разрыхлителем + ваниль и взбивать дальше. Должно получиться густое тесто.

• Вымоченный изюм обвалять в муке и добавить туда же.

• Выложить в прямоугольную форму, смазанную маслом и присыпанную мукой.

• Выпекать при 160 примерно 1,5 часа.

• Остудить и украсить пудрой и веточкой красной смородины.

КАША «ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

✓ 120 мл (1/2 стакана) миндального/соевого молока

✓ овсянка

✓ 2 ст. л. чиа

✓ 2 финика

✓ нарезанный орех пекан/грецкий орех (на выбор)

✓ 1 или 2 ст.л. кокосового сахара/мёда (в зависимости от желаемой сладости)

✓ 1/2 чайной ложки молотой корицы
✓ 1 зелёное/жёлтое яблоко

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

• Смешайте все ингредиенты, кроме нарезанных орехов, в блендере. Взбейте.

• Перенесите в кастрюлю, осторожно помешивая, доведите до кипения. Только потом добавляйте мёд.

• Подавайте с нарезанными орехами и тёртым свежим яблоком с корицей.